

R 780

OWNER'S MANUAL

BETRIEBSANLEITUNG

MODE D'EMPLOI

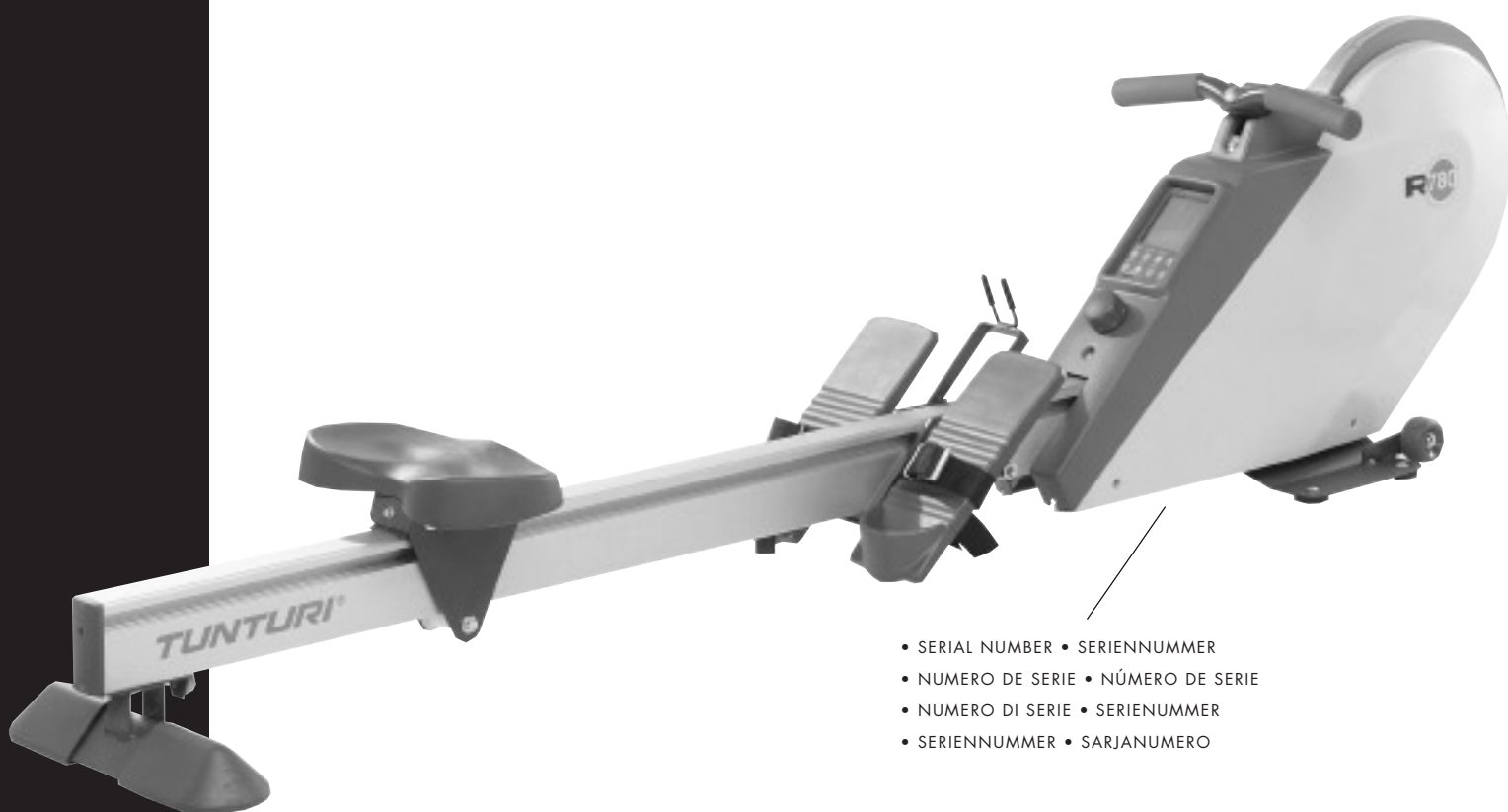
MANUALE D'USO

MANUAL DEL USUARIO

HANDLEIDING

BRUKSANVISNING

KÄYTTÖOHJE



- SERIAL NUMBER • SERIENNUMMER
- NUMERO DE SERIE • NÚMERO DE SERIE
- NUMERO DI SERIE • SERIENNUMMER
- SERIENNUMMER • SARJANUMERO

www.tunturi.com

TUNTURI[®]
THE MOTOR – *it's you.*

OWNER'S MANUAL R780

REMARKS AND WARNINGS

Please read this Owner's Manual through carefully before assembling, using or servicing the rowing ergometer. Follow the instructions in this manual carefully.

Please notice that the warranty does not cover damage due to negligence of adjustment or maintenance instructions described in this manual.

NOTE ABOUT THE EQUIPMENT

- The magnet caliper in the magnetic brake generates a strong magnetic field. Items such as the mechanism of a wrist watch or the magnetic strip of a credit card may be damaged if taken too close to the magnetic field. Never try to loosen or remove the magnet caliper of the magnetic brake.

NOTE ABOUT YOUR HEALTH

- Before beginning any exercise program, consult a physician to check your state of health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms during exercise, stop immediately and consult a doctor.
- To avoid sore muscles, stretch and do warming up and cooling down exercises.
- Make sure the exercising environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.

NOTE ABOUT USING THE EQUIPMENT

- Parents and others responsible for children should note that children's natural playfulness and curiosity may lead to situations and behaviour for which the rowing ergometer is not designed. If children are allowed to use the rowing ergometer, they should be supervised and taught to use the cycle properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality. The ergometer is not a toy.
- Place the device on a firm, level surface. It is advised to place the device on a protective base.
- Only one person may use the rowing ergometer at a time.
- Wear appropriate clothing and footwear when exercising.
- Never put your hands near moving parts.
- Never release your grip of the drawbar during the rowing stroke.

- Do not attempt to carry out any other adjustment or servicing operations than those described in this manual. If problems arise with the rowing ergometer, stop exercising and consult an authorised Tunturi representative.
- The rowing ergometer is not recommended for use by persons weighing more than 120 kg.

ASSEMBLY

The parts of the R 780 rowing ergometer are packed in two separate packages. Unpack all the parts and assemble the device as follows (right, left, front and rear are as seen from the exercising position).

REAR SUPPORT LEG

Push the rear support leg onto the rail from the front end of the rail so that the heads of the two securing screws in the support leg fit into the bottom groove of the rail.



NOTE! When fitting the leg to the rear end of the rail, make sure that the rubber seat stopper is at the front!

The rubber stopper prevents the moving seat from hitting the support leg. Once the leg is in place at the rear end of the rail, tighten the two securing screws in the support with a 13 mm ring spanner.

SEAT

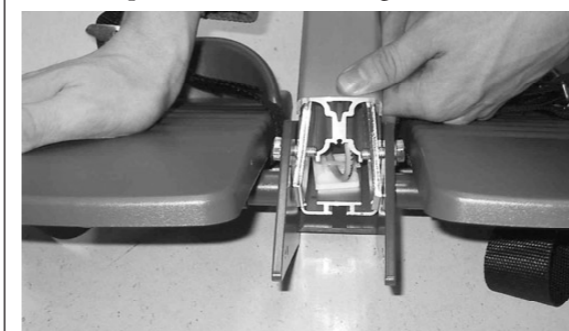
Push the seat onto the rail from the front end of the rail. Make sure that the front part of the seat is in the front.



FOOTRESTS

Push the front rubber stopper into the bottom groove of the rail from the front end of the rail. The front rubber stopper prevents the moving seat from hitting the footrests.

Loosen the screw between the footrests as well as the threaded plates on the sides. Push the footrests into place at the front end of the rail so that the screw head between the footrests fits into the bottom groove of the rail and the threaded plates fit into the side grooves of the rail.



RAIL

Connect the pulse receiver lead coming from the front end of the rail to the lead coming from the hole in the front of the ergometer frame.

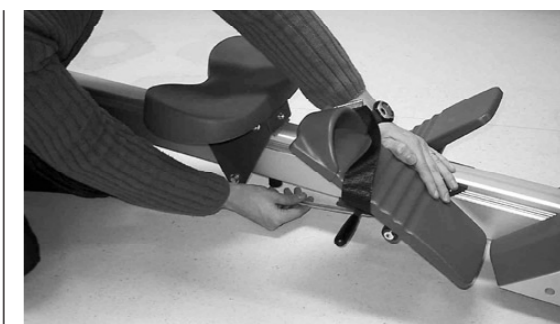


Push the rail into place on the frame so that the thin metal strip on the frame fits into the groove in the rail bottom. Push the rail until it reaches the stopper at the end of the strip.

NOTE! Be careful not to catch the sensor lead!

Tighten the two allen screws on the bottom of the frame with an allen key, and secure the fastening by locking the two nuts on the allen screws with a ring spanner.

Once the rail has been attached to the frame fasten the footrest by tightening the nut of the bottom screw first before the threaded plates on the sides. Tighten the front rubber stopper. Check the position of the footrests.



If your arms are bent when in the starting position for rowing, the footrests have been attached too close to the ergometer frame. You can move them further back by loosening the footrest securing screws both on the sides and the bottom of the rail.

Assemble the holder of the drawbar to the footrests with four Allen head screws.



METER

Unscrew the screw on the lower edge of the meter, lift the lower end of the meter cover and pull it off. Insert the batteries (4 x 1.5 V AA), replace the top cover and fasten it with the screw. Remove the protective film on the display.



USE

ADJUSTING ROWING RESISTANCE

The rowing ergometer features stepless resistance adjustment. To increase the resistance, turn the grey knob below the meter clockwise; to decrease the resistance, turn the knob anti-clockwise.

A low resistance and fast tempo are best for improving aerobic fitness, whereas a higher

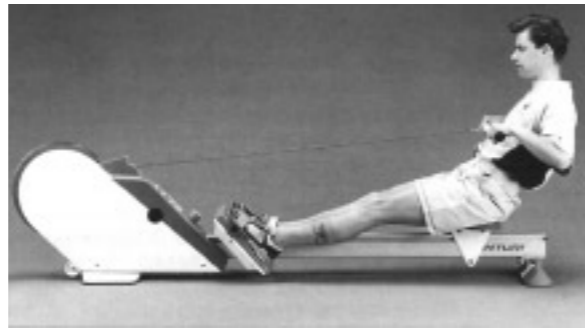
resistance together with a slower tempo develops the working muscles better. To avoid muscle injuries, always start rowing at a sufficiently low resistance.

In rowing ergometers with flywheel construction, stroke speed is at its highest at the end of the rowing stroke with the body leaning slightly backwards and the arms flexed against the chest. The flywheel speed is also at its highest at this point. Stroke speed is at its lowest at the start of the rowing stroke. If you row at a very low resistance at a fast tempo, the flywheel will continue to rotate fast at the beginning of the rowing motion, and there may be an idle stroke. It is therefore recommended to use a higher resistance when the rowing tempo is very fast.

ROWING TECHNIQUE

The rowing stroke step by step: Tighten the foot straps on the footrests. Take a grip on the drawbar. Start the rowing stroke leaning slightly forward, with the knees bent and the arms straight. Push yourself backwards straightening your back and your legs simultaneously. Continue the movement until you lean slightly backwards and flex your arms at the same time. Return to the starting position, lean forward and straighten your arms. Remember to keep your back straight all the time. When you finish your workout, put the drawbar back in place on the top cover of the frame. Never release your grip of the drawbar during the rowing stroke!

You can develop the biceps more effectively by gripping the drawbar from underneath and rowing normally. You can also work on your biceps only by taking an undergrip on the drawbar, keeping your knees and legs straight and flexing your arms at the elbows.



METER

The meter switches on automatically when you press a key and switches off automatically when the ergometer has not been used or when no key on the meter has been pressed for about 4 minutes.

PULSE MEASUREMENT

The ergometer has been fitted with an internal pulse receiver to make it compatible with Polar telemetric pulse transmitters (available as an accessory).

The transmitter belt has electrodes attached to it. To measure your pulse during exercise, wet the grooved side of the electrodes carefully with water or saliva, and fasten the elastic transmitter belt across your chest so that it fits sufficiently tightly against your skin. Make sure the electrodes are in continuous contact with your skin during exercise. The elastic belt must not, however, be too tight as it should allow you to breathe normally during exercise.

NOTE! If the surface of electrodes is dry, the pulse meter display will not show any value. In this case, wet the electrodes again.

It may be also necessary to re-locate the transmitter until a suitable position is found to achieve a reading. To switch on the pulse meter press any key on the meter. The transmitter automatically transmits your pulse value to the pulse receiver located in the rail and on to the meter display.

METER DISPLAYS

BASIC DISPLAY

When the meter is switched on, it shows a so-called basic display with the following basic functions displayed at the same time:

The value shown on the left in the top line indicates your **pulse** (from 30 to 199 pulses/min). This function is active only if you have fastened the pulse transmitter to your chest. A heart symbol next to the pulse value flashes at the rate of your heart beat.

The value on the right in the top line shows your **energy consumption** in kilocalories (from 0 to 999 kCal). The energy consumption is measured cumulatively on the basis of elapsed time and

average effort. The value is reset to zero by pressing RESET and each time the meter is switched off.

The value on the left in the second line indicates your **average effort** in watts (from 0 to 995 W to an accuracy of 5 W). The value is updated after each stroke.

The value on the right in the second line shows **time** (from 00:00 to 59:59 at one second intervals, and from 1:00 to 99:59 at one minute intervals, the colon flashing at one second intervals). Cumulative calculation of time starts when you start exercising or when the value is reset to zero. **NOTE!** If the speed is zero, the time calculation is not activated. If you have preset your exercise time from 01:00 to 99:00 minutes (see Setting Values), the time display shows the remaining exercise time.

The value on the left in the third line indicates your **peak effort** in Watts (from 0 to 999 Watts to an accuracy of 1 W). The value is updated after each stroke.

The value on the right in the third line shows what your **total time for 500 m** row would be if you kept the present speed of rowing. The value is updated after each stroke.

The value on the left in the fourth line indicates your **rowing speed** in strokes per minute (from 0 to 99 strokes/minute).

The value on the right in the fourth line shows the **distance** covered from the start of exercising or from the most recent reset. The distance can be measured either in metres or in strokes (from 0 to 9999 to an accuracy of one stroke or one metre). If you have preset the distance (from 1 to 9999, see Setting Values), the display shows the distance countdown. If you change the unit of measurement on the distance setting display, the most recent selection is valid.

At the bottom of the display there are **eleven symbols depicting rowers**. Each symbol consists of two segments depicting the rowing motions: pull and return. The rower with both segments displayed at the same time corresponds to the pacer, and the rower with only one segment displayed at a time symbolizes you and your present rowing motion. The symbol for the pacer is normally in the middle of the display line. If there is no distance between you and the pacer, there is only one rower symbol flashing on the display with both segments visible. The rower symbols indicate the distance between you and the pacer using three different scales: 1 m, 10 m and 100 m. The scale changes automatically: if the distance between you and the pacer is less than 10 m, the scale used is that of 1 m, and as soon as the distance exceeds 10 m, the meter switches to the 10 m scale. Correspondingly, if the distance exceeds 100 m, the display uses the 100 m scale. The scale used is shown in the bottom right-hand corner of the display.

The distance between you and the pacer is also given as a numerical value in the bottom line. This value is positive (+) if you are rowing faster, and negative (-) if you are rowing slower than the pacer. The speed of the pacer is either the average speed of 2:00 minutes for 500 m (in case no speed for the pacer has been set) or a selected speed for 500 m. You can set the pacer speed by pressing SET PACER and entering the speed, e.g. 1:50 minutes for 500 m, by using the up and down arrows.

TOTAL VALUES DISPLAY

By pressing TOTAL you go to the total values display (text TOTAL on the display). The total exercise time is given in days (from 0 to 999) and in hours and minutes (from 00:00 to 23:59). The total distance is given either in kilometres or in strokes (0-999999) to an accuracy of one kilometre or one stroke respectively. The unit of measurement for total distance can be changed by pressing m/STROKES.

SETTING VALUES

TIME

To set the exercise time, press SET TIMER to open timer setting display, and set the desired time in minutes (from 01:00 to 99:00) by using the up and down arrow keys. If no exercise time has been set, the display shows -:- instead of numbers. If you need to reset the value to zero, press RESET. To get back to the basic display, simply press SET TIMER. When the desired time has elapsed, an alarm will sound five times.

PACER

To set the speed of the pacer (equals your target time for a 500 m row), press SET PACER to open the pacer setting display, and set the desired speed in minutes and seconds (from 01:00 to 10:00 - the default value is 2:00 minutes). If you press RESET in this function, the set time will change to 2:00. To get back to the basic display, press SET PACER.

DISTANCE

To set a target distance for your workout, press SET DIST to open the distance setting display, and set the desired distance either in metres or in strokes. You can change the unit of measurement (strokes or metres) by pressing m/STROKES. If no distance has been set, the display shows -:- instead of numbers. If you need to reset the value to zero, press RESET. To get back to the basic display, simply press SET DIST. When the target time has been rowed, an alarm will sound five times.

KEYS AND FUNCTIONS

ARROW KEYS

The arrow keys are used for setting values for timer, pacer speed or distance in the respective displays (see Setting Values). When the upward-pointing arrow is pressed, the numerical value increases, and

when the downward-pointing arrow is pressed, the value decreases. These keys do not function on the basic or on the total values display.

SET DIST

By pressing SET DIST you can go from the basic display to the distance setting display on which you can set the desired distance for your workout in metres or in strokes. By pressing SET DIST again, you can move back to the basic display.

SET TIMER

By pressing SET TIMER you go from the basic display to the timer setting display. By pressing SET TIMER again, you can get back to the basic display.

SET PACER

By pressing SET PACER you go from the basic display to the pacer setting display on which you can set a target speed for rowing 500 m, e.g. 1:50. By pressing SET PACER again, you get back to the basic display.

M/STROKES

By pressing m/STROKES you can switch from metres to strokes, or from strokes to metres. This key can be used on basic display, total values display, and distance setting display.

TOTAL

By pressing TOTAL you can go from the basic display to the total values display. By pressing TOTAL again, you get back to the basic display.

RESET

By pressing RESET you can reset the values on the display to zero. This key cannot be used on total values display.

CALIBRATION OF THE METER

If you wish to race against other Tunturi R780 ergometers, you should make sure that their resistance levels are equal. In order to be sure that the distance between flywheel and magnetic caliper is the same in all the ergometers, follow these instructions:

When the meter is on the basic display, press both of the arrow keys at the same time. The display now shows the text "Calibr" and "Pull". Sit on the ergometer, take a grip of the drawbar and row a normal stroke. The display will show a calibration value from 1 to 100, which has been calculated on the basis of the deceleration of the flywheel. The closer the magnetic caliper is to the flywheel rim, the greater the deceleration and the higher the calibration value on the display. For example, if you have an ergometer A whose calibration value is 55 and an ergometer B with a value of 80, and you wish to adjust ergometer A so that it equals B in resistance, simply turn A's resistance adjustment knob (below the meter) clockwise in order to increase the resistance and row another normal stroke to bring the new calibration value to the display. Repeat until the display shows the desired value. If you wish to

decrease the value, turn the knob anti-clockwise, and correspondingly clockwise if you wish to increase it. To return, press RESET.

REPLACING BATTERIES

The meter takes four 1.5 V AA or UM-3 batteries. To gain access to the battery case, unscrew the screw on the lower edge of the meter, lift the lower end of the meter cover and pull it off. Change the batteries, replace the top cover and fasten it.

MAINTENANCE

NOTE:

- Check the condition of the draw wire before every workout session. If you detect clear signs of wear, do not use the device, and contact your Tunturi dealer.
- From time to time, check that all screws and nuts are securely tightened.
- Clean the device regularly. Do not use solvents.

In spite of our continuous quality control, faults or malfunctions may occur in individual devices owing to defects in single components. In such cases it is often unnecessary to send the whole device for repair, as it may be possible to replace the defective component.

If malfunctions occur during use, please contact your Tunturi dealer immediately. Always give the serial number of your device!

MOVING AND STORAGE

The rowing ergometer can be moved easily using the wheel at the front of the frame. Lift the rear using the support leg at the end of the rail so that the ergometer rests on the wheel. Now you can move the device by rolling it along the floor. To avoid malfunctions, store the rowing ergometer in a dry and dust-free place with as little temperature variation as possible.

DIMENSIONS

Length 230 cm (90 in) Width 40 cm (16 in)
Height 56 cm (22 in) Weight 54 kg (119 lb)

NOTE! The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Tunturi Oy Ltd will void the user's authority to operate the equipment!

Specifications may be changed due to our continuous programme of product development.

BETRIEBSANLEITUNG

R780

SICHERHEITSHINWEISE

Vor Montage, Benutzung und Wartung die gesamte Betriebsanleitung genau durchlesen! Es ist wichtig, daß die angegebenen Hinweise beachtet werden.

Für Schäden, die durch Mißachtung der in diesem Handbuch beschriebenen Einstellungs- und Wartungshinweise entstehen, besteht kein Garantie-Anspruch.

- Der Bügel der Magnetbremse entwickelt ein starkes Magnetfeld, das z.B. die Armbanduhr oder die Magnetisierung von Kredit- oder Geldautomatenkarten beschädigen kann, wenn diese in unmittelbare Nähe der Magneten gebracht werden. Auf keinen Fall versuchen, den Bügel der Magnetbremse zu lösen oder zu entfernen.
- Vor Beginn eines Trainingsprogramms einen Arzt konsultieren.
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen anomalen Symptomen das Training sofort abbrechen und unverzüglich den Arzt konsultieren.
- Zur Vermeidung von Muskelkater vor und nach jedem Training die Muskulatur dehnen und auf- bzw. abwärmen.
- Dafür sorgen, daß der Trainingsraum gut belüftet ist. Zugluft vermeiden, um Erkältungen vorzubeugen.
- Das Gerät nur in Innenräumen benutzen, für feuchte Räume nicht geeignet.
- Aufgrund der natürlichen Spieltriebs und der Experimentierfreudigkeit der Kinder können Situationen und Verhaltensweisen entstehen, für die die Trainingsgeräte weder gebaut noch abgesichert sind und die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie dennoch Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deshalb deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug ist das Gerät auf keinen Fall geeignet.
- Das Gerät auf einem möglichst ebenen Untergrund aufstellen.
- Nie mehr als eine Person auf dem Gerät.
- Zur Benutzung des Geräts stets angemessene Kleidung und Schuhwerk tragen.
- Nie die Hände in die Nähe von beweglichen

Teilen bringen.

- Die Zugstange nie loslassen, bevor die Ruderbewegung abgeschlossen ist.
- Keine anderen als die in dieser Montage- und Betriebsanleitung beschriebenen Wartungsmaßnahmen und Einstellungen vornehmen. Treten während des Trainings technische Probleme auf, das Training abbrechen und Kontakt mit dem Tunturi -Vertreter oder dem Hersteller aufnehmen.
- Empfohlenes Höchstgewicht des Trainierenden 120 kg.

MONTAGE

Ihr neues Ruderergometer ist in zwei Verpackungseinheiten verpackt. Alle Teile auspacken und wie folgt zusammenbauen. Die Beschreibung der Lage von Teilen (rechts, links, vorne, hinten) geht von der Blickrichtung beim Training aus.

STÜTZBEIN

Das hintere Stützbein von vorne so auf das Längsprofil führen, dass die Köpfe der Befestigungsschrauben in die untere Nut im Längsprofil gelangen.



ACHTUNG! Das Stützbein hinter den Gummistopper des Rollsitze montieren!

Der Gummistopper verhindert, daß der Rollsitz beim Training gegen das Stützbein stößt. Das Stützbein, nachdem es ganz am Ende des Längsprofils plaziert ist, mit den beiden Befestigungsschrauben und einem 13 mm Ringschlüssel festsetzen.

ROLLSITZ

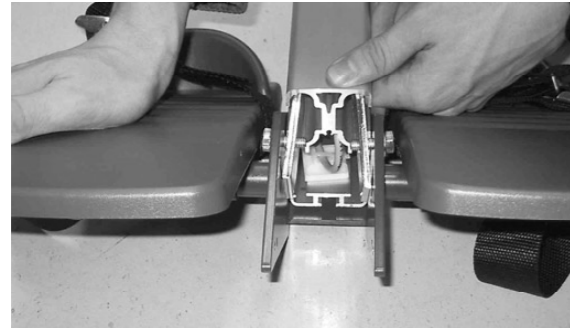
Den Rollsitz von vorne auf das Längsprofil führen.



TRITTBRETT

Den vorderen Gummistopper von vorne in die untere Nut im Längsprofil führen. Der Gummistopper verhindert, dass der Rollstuhl gegen den Trittbrettern stößt.

Die zwischen den Trittbrettern befindliche untere Schraube sowie an den Seiten befindlichen Spanschrauben etwas lösen. Das Trittbrettelement so von vorne auf das Längsprofil führen, dass der Kopf der Schraube unter den Trittbrettern in die untere Nut des Längsprofils und die Gewindeplatten in die Nuten an der Seite des Längsprofils gelangen.

**LÄNGSPROFIL**

Das vom vorderen Ende des Längsprofils kommende Pulsempfängerkabel mit dem vom Rahmen kommenden Kabel verbinden.



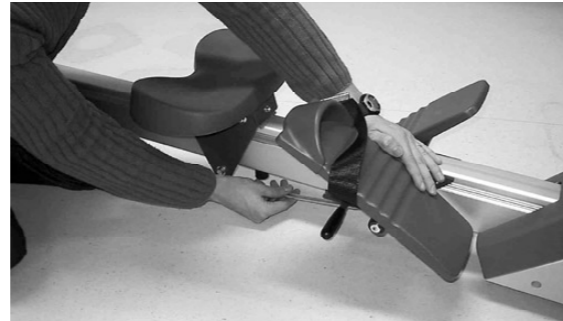
Das Längsprofil so in den Rahmen schieben, daß das schmale Eisen am Rahmen in die untere Nut des Längsprofils gelangt. Das Längsprofil bis zum Anschlag in den Rahmen hineinschieben.

ACHTUNG! Sicherstellen, daß das Kabel nicht eingeklemmt wird!

Mit einem Imbusschraubendreher die beiden Befestigungsschrauben am Rahmenboden festziehen und durch Festziehen der beiden an den Imbusschrauben befindlichen Sicherungsmuttern sichern.

Nachdem das Längsprofil mit dem Rahmen verbunden ist, die Trittbretter durch festsetzen der unteren Schraube und der Gewindeplatten mittels Schrauben und Unterlegscheiben befestigen. Auch den vorderen Gummistopper jetzt befestigen.

Zuletzt die Plazierung der Trittbretter überprüfen.



Sind die Trittbretter zu nahe am Rahmen - d.h. die Ellbogen sind in Grundhaltung gebeugt - können diese verschoben werden, indem die Befestigungsschrauben der Trittbretter an der Seite und unterhalb des Längsprofils gelöst werden.

Den Zugstangenhalter mit vier Sechskantschrauben an das Trittbrettelement befestigen.

**TRAININGS-COMPUTER**

Die Schraube am unteren Teil des Trainingscomputers lösen und die obere Gehäusehälfte an den Rändern noch oben ziehen und abnehmen. Die Batterien (4x1.5 V AA) einsetzen und auf die richtige Polarität achten. Die obere Gehäusehälfte wieder montieren und die Schraube festziehen.

**BETRIEB****EINSTELLUNG DES ZUGWIDERSTANDS**

Der Zugwiderstand kann mit dem grauen Einstellknopf unter dem Trainingscomputer stufenlos geregelt werden. Durch Drehen im

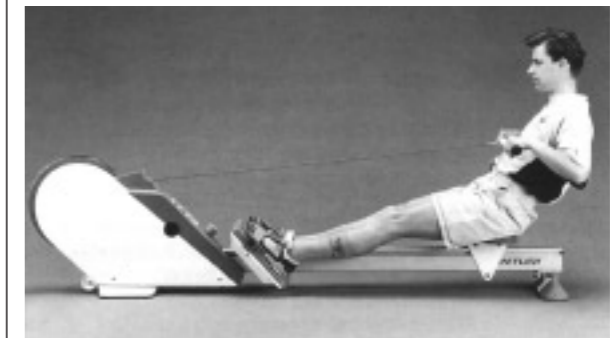
Uhrzeigersinn wird der Zugwiderstand erhöht und durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn wird der Zugwiderstand reduziert. Ein geringerer Zugwiderstand in Verbindung mit einer höheren Schlagzahl eignet sich eher für aerobes Konditionstraining, während ein hoher Zugwiderstand in Verbindung mit einer geringeren Schlagzahl ein gutes Training zur Entwicklung der arbeitenden Muskulatur ist. Zur Vermeidung von Muskelkater empfiehlt es sich, das Training immer mit geringem Zugwiderstand zu beginnen.

Bei dem mit einem Schwungradmechanismus ausgestatteten Ruderergometer ist die Zuggeschwindigkeit gegen Ende der Zugsbewegung am größten, also wenn der Oberkörper leicht nach hinten gebeugt ist und die Ellbogen vor der Brust abgewinkelt sind. In dieser Phase ist auch die Geschwindigkeit des Schwungrades am höchsten. Am langsamsten ist die Zuggeschwindigkeit zu Beginn der Zugsbewegung. Bei einem Training mit nahezu minimalem Zugwiderstand und hoher Schlagzahl behält das Schwungrad seine schnelle Drehung auch während des Beginns der Zugsbewegung bei, sodaß beim Training das Gefühl entstehen kann, daß für einen Moment der Zugwiderstand fehlt. Aus diesem Grunde empfehlen wir, bei einer besonders hohen Schlagzahl auch den Zugwiderstand etwas zu erhöhen.

DIE RUDERBEWEGUNG

Vor der ersten Ruderbewegung die Fußriemen festziehen. Zugstange mit beiden Händen festhalten und leicht nach vorne gebeugt, angewinkelten Knien und gestreckten Ellbogen mit der Ruderbewegung beginnen. Den Körper bei gleichzeitigem Durchdrücken der Knie nach hinten schieben. Zurück zur Ausgangsstellung, nach vorne beugen und Unterarme strecken. Beim Training den Rücken möglichst gerade halten. Vor dem Aussteigen die Zugstange wieder auf ihre Ablage legen. Die Zugstange nie loslassen, bevor die Ruderbewegung abgeschlossen ist!

Das Gerät kann auch zum Bizepstraining verwendet werden. Dazu die Zugstange von unten greifen und normal rudern. Wenn Sie sich ganz auf das Bizepstraining konzentrieren möchten, die Zugstange wieder von unten greifen und bei gestreckten Beinen Armbeugen durchführen.

**DER TRAININGS-COMPUTER**

Der Trainingscomputer schaltet sich automatisch ein, wenn eine Taste betätigt wird und wieder aus, wenn das Gerät für ca. 4 Minuten nicht benutzt wurde oder keine Taste betätigt wurde.

PULSMESSUNG

Das Rudergerät ist mit einem eingebauten Empfänger für die Pulsmessung versehen, der mit drahtlosen POLAR-Pulssendern (als Zubehör erhältlich) kombiniert werden kann.

Um den Puls während des Trainings zu messen, ist die gefurchte Seite der am elastischen Gurt befindlichen Brustelektroden sorgfältig mit Wasser oder Speichel zu befeuchten. Den Gurt um die Brust unterhalb der Brustmuskulatur plazieren und festziehen, um den Kontakt zwischen Haut und Elektroden während des Trainings sicherzustellen, ohne aber die Atmung zu behindern.

ACHTUNG! Sind die Elektrodenoberflächen nicht befeuchtet, erscheint kein Pulswert in der Trainingscomputer-Anzeige. In diesem Fall die Elektroden erneut befeuchten und den Trainingscomputer durch Betätigung einer beliebigen Taste einschalten. Der Pulswert wird vom Pulssender automatisch an den im Längsprofil eingebauten Pulsempfänger und weiter an den Trainingscomputer übertragen.

ANGEZEIGTE WERTE**GRUNDANZEIGE**

Wenn der Trainingscomputer eingeschaltet wird, werden die folgenden Grundfunktionen gleichzeitig angezeigt (Grundanzeige):

Der Wert oben links gibt, wenn der Brustelektrodenkabel sachgemäß um die Brust sitzt, die **Pulsfrequenz** in Schlägen/min (30-199) an. Dabei blinkt das Herz-Symbol neben dem Pulswert im Pulstakt.

Der Wert oben rechts gibt den **Energieverbrauch** in kcal (0-999 kcal) an. Dabei handelt es sich um einen kumulativen, auf Zeit und Durchschnittsleistung basierenden Wert. Dieser Wert wird durch Drücken der **RESET**-Taste oder durch Ausschaltung des Trainings-computers zurückgesetzt.

Der Wert (W AVG) unter der Pulsfrequenz gibt die **Durchschnittsleistung in Watt** (0-995 W in 5-Watt-Intervallen) an. Dieser Wert wird nach jedem Ruderschlag aktualisiert.

Der Wert unter dem Energieverbrauch gibt die **Trainingszeit** an (00:00-59:59 in 1-Sekunden-Intervallen und danach 1:00-99:59 in 1-Minuten-Intervallen, dabei blinkt der Doppelpunkt im Sekunden-Takt). Die Zeit wird kumulativ ab Trainingsbeginn oder vom letzten Zurücksetzen der Werte angegeben. **ACHTUNG!** Ist die Zugeschwindigkeit Null, läuft die Zeitanzeige nicht. Bei vorprogrammierter Trainingszeit (01:00-99:00 min, s. Vorprogrammierung der Werte), geht die Zeitanzeige in eine Countdown-Funktion über.

Der Wert (W STROKE) unter der Mittelleistung gibt die **Höchstleistung** beim jeweiligen Ruderschlag in Watt (0-999 Watt in 1-Watt-Intervallen) an. Dieser Wert wird nach jedem Ruderschlag aktualisiert.

Der Wert (/500 m) unter der Trainingszeit gibt die **Zeit für 500 Meter** in Minuten und Sekunden nach dem Schlagrhythmus an. Dieser Wert wird nach jedem Ruderschlag aktualisiert.

Der Wert (ST/MIN) unten links gibt den **Schlag-rhythmus** in Schlägen/min (0-99 ST/MIN) an.

Der Wert (m/STROKES) unten rechts gibt die **Gesamttrainingsstrecke** ab Trainingsbeginn oder vom letzten Zurücksetzen der Werte an. Die Trainingsstrecke kann entweder in Metern oder in Ruderschlägen angegeben werden (0-9999 in 1-Schlag/Meter-Intervallen), und der Anzeigemodus kann während der Vorprogrammierung gewechselt werden. Bei vorprogrammierter Trainingsstrecke (1-9999, s. Vorprogrammierung der Werte), geht die Anzeige in eine Countdown-Funktion über.

Die im unteren Teil der Anzeige befindlichen **11 Rudererfiguren**, die jeweils aus zwei Segmenten bestehen, veranschaulichen die Ruderbewegung (Zug- und Rückbewegung) und stellen die Differenz zwischen dem Trainierenden und dem Taktgeber dar. Jede Rudererfigur entspricht einer Differenz von entweder 1, 10 oder 100 Metern zwischen dem Trainierenden und dem Taktgeber.

Diese Differenz wird auch numerisch angegeben (Scale-Wert unten in der Anzeige), und zwar bis 10 Metern in 1-Meter-Intervallen, bis 105 Metern in 10-Meter-Intervallen und danach in 100-Meter-Intervallen. Rudert der Trainierende langsamer als der Taktgeber, ist dieser Wert negativ.

Normalerweise befindet sich der Taktgeberfigur in der Mitte und die beiden Figursegmente sind sichtbar, während die Segmente der Figur des Trainierenden im Rudertakt blinken. Besteht zwischen den beiden keine Differenz, ist nur eine blinkende Figur sichtbar. Der Schlagrhythmus des Taktgebers richtet sich entweder nach einer bestimmten Durchschnitts-geschwindigkeit (2:00 Minuten) oder einem vorprogrammierten Schlagrhythmus (= Zeit für 500 Meter). Um diesen Schlagrhythmus vorzuprogrammieren, die **SET PACER**-Taste drücken und die gewünschte Zeit, z.B. 1:50, eingeben.

GESAMTWERTE (TOTAL)

Durch Drücken der **TOTAL**-Taste erscheinen die kumulativen Gesamtwerte in der Anzeige (**TOTAL**-Zeichen sichtbar). Die Gesamtbetriebsdauer wird sowohl in Tagen (0-999 DAYS) als auch in Stunden und Minuten (00:00-23-59) angegeben. Die Gesamtstrecke wird entweder in Kilometern oder in Ruderschlägen (0-999999 in Intervallen von 1 km/Ruderschlag) angegeben. Der Anzeigemodus kann durch Drücken der **m/STROKES**-Taste gewechselt werden.

VORPROGRAMMIERUNG DER WERTE

TRAININGSZEIT

Um die Trainingszeit zu programmieren, die **SET TIMER**-Taste drücken (Anzeige --:--). Die gewünschte Zeit mit den Pfeiltasten in Minuten (01:00-99:00) eingeben. Zum Zurücksetzen des vorprogrammierten Wertes, auf die **RESET**-Taste drücken. Zum Schluß die **SET TIMER**-Taste erneut drücken, um wieder in die Grundanzeige zu gelangen. Bei abgelaufener Trainingszeit ertönen 5 Warnsignale.

SCHLAGRHYTHMUS

Um den Schlagrhythmus (= Zeit für 500 m) zu programmieren, die **SET PACER**-Taste drücken (Ausgangswert = 2:00 Minuten). Die gewünschte Zeit mit den Pfeiltasten in Minuten und Sekunden (01:00-10.00) eingeben. Zum Zurücksetzen des vorprogrammierten Wertes, auf die **RESET**-Taste drücken. Zum Schluß die **SET PACER**-Taste erneut drücken, um wieder in die Grundanzeige zu gelangen.

TRAININGSSTRECKE

Um die Trainingsstrecke zu programmieren, die **SET DIST**-Taste drücken (Anzeige -- --). Die gewünschte Strecke in Metern

oder in Ruderschlägen (1-9999) eingeben. Bei Bedarf die **m/STROKES**-Taste drücken, um der Anzeigemodus zu wechseln. Zum Zurücksetzen des vorprogrammierten Wertes, auf die **RESET**-Taste drücken. Zum Schluß die **SET DIST**-Taste erneut drücken, um wieder in die Grundanzeige zu gelangen. Bei abgelaufener Trainingsstrecke ertönen 5 Warnsignale.

TASTEN UND FUNKTIONEN

PFEILTASTEN

Tasten zur Eingabe von Trainingszeit, Schlagrhythmus und Trainingsstrecke (zur Vergrößerung der Werte Pfeil nach oben, und zur Verminderung der Werte Pfeil nach unten). Diese Tasten haben keine Funktion in der Grundanzeige oder in der Gesamtwert-Anzeige (Total).

SET DIST -TASTE

Taste zum Verlassen der Grundanzeige, um die Trainingsstrecke zu programmieren, und durch erneutes Drücken zur Rückkehr in die Grundanzeige.

SET TIMER -TASTE

Taste zum Verlassen der Grundanzeige, um die Trainingszeit zu programmieren, und durch erneutes Drücken zur Rückkehr in die Grundanzeige.

SET PACER -TASTE

Taste zum Verlassen der Grundanzeige, um den Schlagrhythmus zu programmieren, und durch erneutes Drücken zur Rückkehr in die Grundanzeige.

m/STROKES -TASTE

Taste zum Wechseln des Trainingsstrecke-Anzeigemodus während der Vorprogrammierung der Trainingsstrecke (Übergang von Meter-Anzeige auf Ruderschlag-Anzeige und umgekehrt). Dies ist auch bei Grundanzeige oder Gesamtwertanzeige möglich.

TOTAL -TASTE

Taste zum Verlassen der Grundanzeige und zum Übergang auf die Gesamtwert-Anzeige und durch erneutes Drücken zur Rückkehr in die Grundanzeige.

RESET-TASTE

Zum Zurücksetzen der Werte (Trainingszeit, Trainings-strecke, Energieverbrauch). Das Zurücksetzen der Gesamtwerte ist nicht möglich.

KALIBRIERUNG

Um zum Beispiel eine Ruderregatta zwischen mehreren Tunturi R 780 Ruderergometern zu organisieren, müssen die Zugwiderstände der Geräte identisch sein. Dazu muß die Distanz zwischen Schwungrad und Magnetbogen gleich sein. Dies kann wie folgt sichergestellt werden:

Um die Kalibrierfunktion einzuschalten, die beiden Pfeiltasten in der Grundanzeige gleichzeitig drücken. Die Texte "Calibr" und "Pull" erscheinen

in der Anzeige. Auf das Rudergerät setzen, die Zugstange greifen und eine normale Ruderbewegung durchführen. Der Trainings-computer zeigt einen bestimmten, auf der Verzögerung des Schwungrads basierenden Kalibrierwert an (1-100). Ist die Distanz zwischen Magnetbogen und Schwungrad geringer, ist die Verzögerung größer und deswegen auch der angezeigte Kalibrierwert höher.

Beispiel: Der Kalibrierwert des Geräts A beträgt 55 und der des Geräts B 80. Um den Widerstand der beiden Geräte auf das Niveau des Geräts B zu bringen, den Widerstands-Einstellknopf (unter dem Trainings-computer) etwas im Uhrzeigersinn drehen. Die Ruderbewegung erneut durchführen, um einen neuen Kalibrierwert zu ermitteln. Diese Maßnahmen wiederholen, bis der Trainingscomputer den Wert 80 anzeigt. Wird ein niedrigeres Widerstandsniveau gewünscht, den Einstellknopf gegen den Uhrzeigersinn drehen. Zum Verlassen der Kalibrierfunktion, **RESET**-Taste drücken.

BATTERIEWECHSEL

Der Trainingscomputer arbeitet mit vier 1,5 V Batterien (AA oder UM-3). Zum Wechseln der Batterien die Schraube am unteren Teil des Trainingscomputers lösen und die obere Gehäusehälfte an den Rändern nach oben ziehen und abnehmen. Die Batterien wechseln und die obere Gehäusehälfte wieder montieren. Die Schraube wieder festziehen.

WARTUNG

ACHTUNG:

- Vor jedem Training den Zustand des Zugseils überprüfen. Weist das Zugseil Zeichen von starker Abnutzung auf, das Gerät nicht benutzen und Kontakt mit dem TUNTURI-Vertreter oder dem Hersteller aufnehmen.
- Die Schrauben und Muttern von Zeit zu Zeit auf festen Sitz prüfen.
- Das Gerät regelmäßig reinigen. Dazu keine Lösungsmittel verwenden!

Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch Austausch der defekten Komponente behoben werden kann.

Sollten Sie Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen, wenden Sie sich bitte, immer unter Angabe der Seriennummer, an Ihren Tunturi-Händler.

TRANSPORT UND

AUFBEWAHRUNG

Dank einer Transportrolle am vorderen Ende des Gerätes läßt sich Ihr Rudergerät leicht bewegen. Dazu das Gerät am hinteren Stützbein hochheben, bis das vordere Ende auf der Transportrolle liegt, und an den gewünschten Ort schieben. Zur Vermeidung von Betriebsstörungen das Gerät in einem möglichst trockenen, staubfreien Raum mit gleichbleibender Temperatur aufbewahren.

ABMESSUNGEN

Länge230 cm Breite40 cm
 Höhe.....56 cm Gewicht 54 kg

BITTE BEACHTEN: es ist wichtig, dass die in dieser Betriebsanleitung angegebenen Hinweise beachtet werden. Für Schäden, die durch Missachtung der angegebenen Montage-, Einstellungs- und Wartungshinweise entstehen, besteht kein Garantieanspruch. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Tunturi Oy Ltd vorgenommen, soll das Gerät nicht verwendet werden und jeglicher Garantieanspruch erlischt.

Recht auf Änderungen aufgrund kontinuierlicher Entwicklung vorbehalten.

Falls Sie technische Fragen haben bzw. Ersatzteile benötigen, geben Ihnen unsere Serviceabteilungen gerne Auskunft:

Deutschland: Bremshey Sport GmbH
 Tel. 0212-248 1517

Österreich: DOWI GmbH
 Tel. 0316-716 412

Schweiz: Montana Sport AG
 Tel. 041-619 1666

MODE D'EMPLOI R780

REMARQUES

ET AVERTISSEMENTS

Avant de proceder á l'assemblage, l'utilisation et l'entretien de l'appareil, lisez attentivement ce mode d'emploi et suivez toujours les conseils qui y figurent.

Veillez que le garantie ne couvre pas les dommages causes par un manque de precaution quant aux instructions de montage et d'entretien decrites dans ce mode d'emploi.

QUELQUES AVERTISSEMENTS

RELATIFS A L'APPAREIL

- L'arc du frein magnétique fait naître un champ magnétique très puissant qui risque d'endommager le mécanisme de votre montre ou la bande de votre carte bancaire par exemple. N'essayez jamais d'enlever l'arc du frein magnétique.

QUELQUES AVERTISSEMENTS

RELATIFS A VOTRE SANTE

- Avant de commencer vos exercices, allez consulter votre médecin.
- En cas de nausée, vertige ou autres symptômes de ce genre, arrêtez immédiatement et consultez votre médecin.
- Pour éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez toujours vos séances par quelques minutes d'échauffement et de relâchement de vos muscles, sans oublier l'étirement.
- Assurez-vous d'une ventilation suffisante de l'endroit dans lequel vous vous entraînez.

QUELQUES AVERTISSEMENTS

RELATIFS A L'UTILISATION

DE L'APPAREIL

- Prenez toujours en compte le fait que les enfants peuvent vouloir à tout moment utiliser l'appareil à des fins tout à fait autres que celles normalement prévues. Si vous décidez de laisser un enfant utiliser l'appareil, prenez toujours en considération l'état de son développement physique et mental ainsi que son caractère. Donnez à l'enfant tous les conseils

nécessaires pour une bonne utilisation de l'appareil et ne laissez jamais seul. L'appareil ne doit en aucun cas être utilisé comme un jouet.

- Utilisez votre appareil sur une surface aussi plane que possible.
- Utilisez toujours votre appareil seul.
- Portez des vêtements et chaussures appropriés.
- Gardez vos mains éloignées de toutes parties en mouvement.
- Ne lachez jamais la barre de traction pendant le mouvement de canotage.
- N'effectuez jamais d'autres opérations d'entretien et de réglage que celles qui sont mentionnées dans ce guide. En cas de problème technique, interrompez votre séance et prenez contact avec le représentant Tunturi ou le fabricant.
- L'appareil n'est pas conseillé aux personnes pesant plus de 120 kilos.

ASSEMBLAGE

Le rameur R 780 est emballé dans deux emballages. Dans ce mode d'emploi, les termes "droite", "gauche", "devant" et "derrière" sont utilisés comme si vous étiez en position d'exercice sur l'appareil. Pour assembler les pièces de l'appareil, procédez comme suit:

BARRE DE SOUTIEN ARRIERE

Faites glisser la barre de soutien arrière à l'avant du rail de façon à ce que les têtes des vis se trouvant sur la barre de soutien entrent dans la rainure du rail.



ATTENTION! Vérifiez que vous avez bien fait pénétrer la barre de soutien dans le bon sens, c'est-à-dire avec la pièce en caoutchouc de butée de fin de course du siège à l'avant.

Une fois la barre de soutien bien en place, au bout du rail, serrez les deux vis à l'aide de la clé prévue à cet effet.

SIEGE

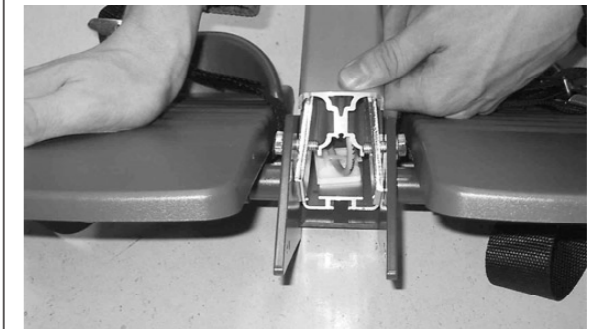
Faites glisser le siège le long du rail en vérifiant qu'il est dans le bon sens.



REPOSE-PIEDS

Faites glisser la pièce en caoutchouc à l'avant du rail de façon à ce que la tête de la vis entre dans la rainure du rail.

Deserrez la vis entre les repose-pieds et les plaques-écrous se trouvant sur les côtés de repose-pieds. Faites entrer les repose-pieds à l'avant du rail de façon à ce que la tête de la vis se trouvant entre les repose-pieds entre dans la rainure inférieure du rail et les plaques-écrous dans les rainures latérales du rail.



RAIL

Relier le fil du récepteur de pouls sortant de l'extrémité avant du rail à celui sortant du châssis.



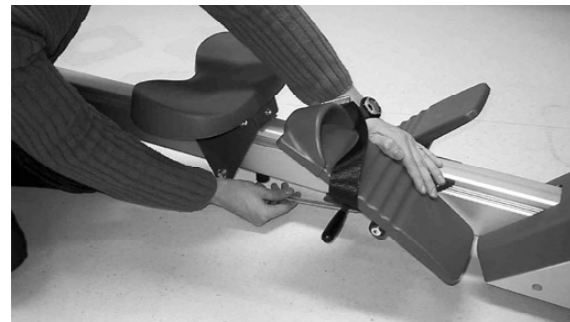
Montez le rail sur le châssis en faisant pénétrer l'étroite plaque métallique sortant du châssis dans la rainure inférieure du rail jusqu'au bout.

ATTENTION! Le fil du capteur ne reste pas coincé!

Serrez les deux vis à six pans creux se trouvant sous le châssis et bloquez les deux écrous à l'aide de la clé prévue à cet effet.

Quand le rail est bien en place, fixez les repose-pieds au rail en serrant d'abord la vis, puis les

plaques-écrous. Fixez aussi la pièce en caoutchouc. Vérifiez la position des repose-pieds.



Si vos bras ne sont pas bien tendus lorsque vous êtes en position de canotage initiale, c'est que les repose-pieds sont trop près du châssis. Réglez la position des repose-pieds en desserrant les trois vis (deux sur les côtés et une sur le dessous) s'y trouvant.

Montez le crochet de la barre de traction sur les repose-pieds en faisant dévisser les quatre vis.



UNITE DES COMPTEURS

Dévissez la vis au bas de l'unité des compteurs et enlevez le couvercle protecteur de l'unité en le prenant par le bas. Placez les piles (4 x 1.5 V AA) et remettez le couvercle en place en vissant la vis. Retirez le film protecteur recouvrant l'écran d'affichage de l'unité des compteurs.



UTILISATION

REGLAGE DE LA RESISTANCE

La résistance peut être réglée sans crans à l'aide du bouton gris se trouvant sous l'unité des compteurs.

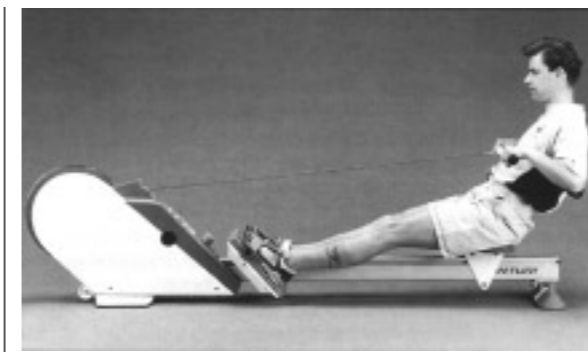
Elle peut être augmentée en tournant le bouton dans le sens horloge et diminuée en sens inverse.

Une résistance à la traction faible et un rythme de canotage élevé développeront la condition aérobie, tandis qu'une résistance élevée alliée à un faible rythme de canotage feront plutôt travailler les muscles. Pour éviter toute lésion musculaire, il est conseillé de commencer avec une résistance assez faible.

Dans les machines à ramer équipées d'un volant d'inertie, la vitesse de rame est à son maximum en fin de mouvement lorsque votre buste est légèrement incliné vers l'arrière, vos bras pliés contre la poitrine. La vitesse du volant d'inertie est alors elle aussi à son maximum. Inversement, la vitesse de rame est à son minimum en début de mouvement. Si vous utilisez votre appareil avec une résistance pratiquement minimale et un rythme de canotage élevé, le volant d'inertie continuera à tourner à une grande vitesse même en début de mouvement, ce qui risque de vous donner l'impression de ramer dans le vide. C'est pourquoi il est recommandé de choisir avec un rythme de canotage élevé également une résistance plus importante.

MOUVEMENT DE CANOTAGE

Commencez par bien serrer les courroies de vos repose-pieds. Prenez la barre de traction à deux mains, le buste légèrement incliné vers l'avant, jambes pliées et bras tendus. Faites glisser le siège vers l'arrière en tendant vos jambes et redressant le dos. Continuez légèrement le mouvement vers l'arrière tout en pliant vos bras. Revenez en position initiale, le buste légèrement incliné vers l'avant et les bras tendus. Gardez toujours le dos bien droit. Pour terminer, replacez la barre de traction dans son logement. Ne lâchez jamais la barre de traction en cours de canotage!



Pour travailler plus les biceps, prenez la barre de traction par en-dessous et canotez normalement. Vous pouvez même travailler uniquement les biceps en gardant vos jambes tendues et n'effectuant vos mouvements qu'avec vos bras.

UNITE DES COMPTEURS

L'unité des compteurs se met automatiquement sous tension à la première pression sur une touche et hors tension lorsque l'appareil est resté hors service ou aucune touche n'a été pressée pendant environ 4 minutes.

MESURE DU POULS

Le rameur est équipé d'un récepteur de pouls compatible avec les transmetteurs de pouls sans fil (POLAR) disponibles en option.

Pour mesurer le pouls pendant l'exercice, mouillez bien, avec de la salive ou de l'eau, les surfaces rainurées des électrodes montées sur la ceinture élastique. Placez la ceinture autour de votre poitrine en-dessous des muscles pectoraux. Serrez la ceinture suffisamment pour assurer que les électrodes restent en contact avec la peau pendant l'exercice, mais tout en prenant soin que votre respiration ne s'en trouve pas gênée.

ATTENTION! Si les électrodes ne sont pas mouillées, le pouls ne sera pas affiché par l'unité des compteurs. Dans ce cas, remouillez les électrodes et mettez en marche l'unité des compteurs en appuyant sur une touche.

Le pouls est transmis automatiquement au récepteur de pouls monté dans l'extrémité arrière du rail du rameur puis à l'unité des compteurs.

VALEURS AFFICHEES

AFFICHAGE INITIAL

A la mise sous tension, l'unité des compteurs affiche simultanément les fonctions suivantes (affichage initial):

La valeur se trouvant en haut à gauche indique, lorsque la ceinture de mesure du pouls est en place, le **pouls** en battements/min (30-199). Le symbole en forme de coeur clignote au rythme de la fréquence cardiaque.

La valeur se trouvant en haut à droite indique

l'**énergie consommée** en kCal (0-999 kCal). Il s'agit là d'une valeur calculée en fonction du temps et de la puissance moyenne. Cette valeur se remet à zéro à la pression sur la touche RESET ou à la mise hors tension de l'unité des compteurs.

La valeur (W AVG) se trouvant sous le pouls indique la **puissance moyenne en Watts** (0-995 W par crans de 5 Watts). Cette valeur est mise à jour après chaque coup de rame.

La valeur se trouvant sous l'énergie consommée indique la **durée des sessions** (00:00-59:59 à intervalles de 1 seconde, puis 1:00-99:59 à intervalles de 1 minute, les deux points clignotant à intervalles d'une seconde). La durée des sessions est mesurée depuis le début de l'exercice ou depuis la dernière remise à zéro.

ATTENTION! Si la vitesse de canotage est égale à zéro, l'affichage de la durée ne fonctionne pas. Si une durée a été préprogrammée à une certaine valeur (voir point "Programmation des valeurs"), le compteur affichera le temps sous forme de compte à rebours.

La valeur (W STROKE) se trouvant sous la puissance moyenne indique la **puissance maximale pour chaque coup de rame en Watts** (0-999 Watts à intervalles de 1 Watt). Cette valeur est mise à jour après chaque coup de rame.

La valeur (/500 m) se trouvant sous la durée des sessions indique le **temps utilisé pour parcourir 500 mètres** en minutes et en secondes, en fonction de la vitesse de canotage. Cette valeur est mise à jour après chaque coup de rame.

La valeur (ST/MIN) en bas à gauche indique la **vitesse de canotage** en coups de rame/min (0-99 ST/MIN).

La valeur (m/STROKES) en bas à droite indique la **distance totale** parcourue depuis le début de l'exercice ou depuis la dernière remise à zéro. La distance peut être affichée soit en mètres soit en coups de rame (0-9999 à intervalles de 1 mètre/ d'un coup de rame). L'unité de mesure peut être changée pendant la programmation. Si une distance a été préprogrammée à une certaine valeur (voir point "Programmation des valeurs"), le compteur affiche la distance totale parcourue sous forme de compte à rebours.

Les 11 figurines à deux segments se trouvant en bas de l'écran, représentent le mouvement de canotage en deux temps (aller et retour) et mettent en évidence la distance entre le rameur et le cadenceur. Chaque figurine correspond ainsi à un écart de soit 1, 10 ou 100 mètres entre le rameur et le cadenceur.

Normalement, la figurine représentant le cadenceur se trouve au milieu et reste en permanence visible dans son entier, tandis que les figurines représentant le rameur clignotent au rythme des mouvements de canotage. Si l'écart entre le rameur et le cadenceur est nul, on ne voit qu'une seule figurine clignotante.

Cet écart est affiché également sous forme numérique (valeur "Scale" en bas à droite): jusqu'à 10 mètres à intervalles de 1 mètre, jusqu'à 105 mètres à intervalles de 10 mètres et au-delà à intervalles de 100 mètres. Si le rameur rame moins vite que le cadenceur, cette valeur est négative.

Pour définir le rythme de canotage, il suffit d'entrer, après appui sur la touche **SET PACER**, la valeur désirée (= le temps utilisé pour un parcours de 500 mètres), (voir "Programmation des valeurs"). A défaut, le rythme de canotage se définit à partir d'une certaine vitesse de canotage moyenne (2:00 minutes).

VALEURS CUMULEES (TOTAL)

Pour afficher les valeurs cumulées, appuyer sur la touche **TOTAL** (le texte **TOTAL** apparaît sur l'écran). La durée de service cumulée est indiquée aussi bien en jours (0-999 DAYS) qu'en heures et en minutes (00:00-23-59). La distance cumulée est indiquée soit en mètres soit en coups de rame (0-999999 à intervalles de 1 km/d'un coup de rame). Pour changer l'unité, il suffit d'appuyer sur la touche **m/STROKES**.

PROGRAMMATION DE VALEURS

DUREE DE LA SESSION

Pour programmer la durée de la session, appuyer sur la touche **SET TIMER** (affichage --:--). Entrer, avec les touches fléchées, la durée désirée en minutes et en secondes (01:00-99.00). La valeur entrée peut au besoin être remise à zéro en appuyant sur la touche **RESET**. Pour terminer, appuyer une nouvelle fois sur la touche **SET TIMER** pour revenir à l'affichage initial. Lorsque la durée programmée est écoulée, l'unité des compteurs émet 5 signaux sonores.

RYTHME DE CANOTAGE

Pour programmer le rythme de canotage (= temps utilisé pour un parcours de 500 m), appuyer sur la touche **SET PACER** (par défaut = 2:00 minutes). Entrer, avec les touches fléchées, la valeur désirée en minutes et en secondes (01:00-10.00). La valeur entrée peut au besoin être remise à zéro en appuyant sur la touche **RESET**. Pour terminer, appuyer une nouvelle fois sur la touche **SET PACER** pour revenir à l'affichage initial.

DISTANCE

Pour programmer la distance, appuyer sur la touche **SET DIST** (affichage = ----). Entrer, avec les touches fléchées, la valeur désirée en mètres ou en coups de rame (1-9999). Au besoin, appuyer sur la touche **m/STROKES** pour changer l'unité de mesure. La valeur entrée peut au besoin être remise à zéro en appuyant sur la touche **RESET**. Pour terminer, appuyer une nouvelle fois sur la touche **SET DIST** pour revenir à l'affichage initial. Lorsque la distance programmée a été parcourue, l'unité des compteurs émet 5 signaux sonores.

TOUCHES ET FONCTIONS

TOUCHES FLECHEES

Touches pour entrer la durée de la session, le rythme de canotage et la distance (augmentation = flèche pointant vers le haut, réduction = flèche pointant vers le bas). Ces touches ne sont pas valides sur l'affichage initial ou celui des valeurs cumulées (Total).

TOUCHE SET DIST

Passage de l'affichage initial à la programmation de la distance de canotage. Retour à l'affichage initial par une nouvelle pression sur cette touche.

TOUCHE SET TIMER

Passage de l'affichage initial à la programmation de la durée de la session. Retour à l'affichage initial par une nouvelle pression sur cette touche.

TOUCHE SET PACER

Passage de l'affichage initial à la programmation du rythme de canotage. Retour à l'affichage initial par une nouvelle pression sur cette touche.

TOUCHE m/STROKES

Changement de l'unité de mesure de la distance (mètres/coups de rame). Cette touche est valide pendant la programmation de la distance, mais aussi sur l'affichage initial et celui des valeurs cumulées.

TOUCHE TOTAL

Passage de l'affichage initial à celui des valeurs cumulées. Retour à l'affichage initial par une nouvelle pression sur cette touche.

TOUCHE RESET

Remise à zéro des valeurs (durée de la session, distance et énergie consommée), tant en cours de session que préprogrammées. Les valeurs cumulées ne peuvent pas être remises à zéro.

ETALONNAGE

Si vous désirez par exemple organiser une course d'aviron entre plusieurs rameurs Tunturi R 780, il est important que ceux-ci aient la même résistance au canotage, c'est-à-dire la même distance entre le volant et l'arc de frein. Pour vérifier cela, procéder comme suit:

Pour passer de l'affichage initial à l'étalonnage, appuyer en même temps sur les deux touches fléchées. Les textes "Calibr" et "Pull" apparaissent. S'installer sur le rameur, saisir la barre de traction et effectuer un mouvement de canotage normal. L'unité des compteurs affichera alors une certaine valeur d'étalonnage (1-100) se basant sur le ralentissement du volant. Si la distance entre le volant et l'arc de frein est faible, le ralentissement est important et la valeur d'étalonnage affichée est élevée.

Exemple: La valeur d'étalonnage du rameur A est de 55 et celle du rameur B de 80. Pour régler la résistance au canotage des deux rameurs en fonction de celle du rameur B, tourner le

bouton de réglage de la résistance (sous l'unité des compteurs) légèrement dans le sens horloge. Effectuer un nouveau mouvement de canotage pour obtenir une nouvelle valeur d'étalonnage. Répéter jusqu'à ce que l'unité des compteurs affiche 80. Pour diminuer la résistance au canotage, tourner le bouton de réglage en sens inverse. Pour quitter la fonction d'étalonnage, appuyer sur la touche **RESET**.

CHANGEMENT DES PILES

DE L'UNITE DES COMPTEURS

L'unité des compteurs est munie de quatre piles 1,5 V AA ou UM-3. Pour changer au besoin ces piles, procédez comme suit: dévissez la vis au bas de l'unité des compteurs et enlevez le couvercle protecteur de l'unité en le prenant par le bas. Changez les piles et remettez le couvercle en place en vissant la vis.

ENTRETIEN

ATTENTION:

- Vérifiez l'état du câble de traction avant chaque utilisation. Si le câble vous semble usé, prenez contact avec votre fournisseur.
- Vérifiez régulièrement que les vis et écrous sont bien serrés.
- Nettoyez l'appareil régulièrement. N'utilisez pas de détergent.

Bien que les appareils Tunturi soient soumis à un contrôle permanent, certains composants peuvent être défectueux et causer des troubles de fonctionnement. La plupart du temps, il suffit dans ce cas de remplacer la pièce en question.

Si vous constatez un mauvais fonctionnement à votre appareil, prenez contact avec votre vendeur. Indiquez-lui toujours le numéro de série de votre appareil!

TRANSPORT

ET RANGEMENT

L'appareil est facile à déplacer sur ses roulettes de transport se trouvant à l'avant du châssis. Il suffit de lever l'appareil par sa barre de soutien arrière et de le pousser jusqu'à l'endroit désiré. Pour lui garantir un fonctionnement impeccable, il est conseillé de ranger l'appareil dans un endroit sec, à température constante et protégé contre les poussières.

CARACTERISTIQUES

TECHNIQUES

Longueur230 cm Largeur..... 40 cm
Hauteur56 cm Poids 54 kg

ATTENTION ! Lisez attentivement ce mode d'emploi et suivez toujours les conseils qui y figurent. La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Les changements ou modifications que ne sont pas expressément approuvés par Tunturi Oy Ltd rendront nulle l'autorisation de l'utilisateur à faire fonctionner l'appareil.

Nous nous réservons le droit de modifier les caractéristiques de nos appareils en fonction de notre programme de développement.

MANUALE D'USO

R780

AVVERTENZE

Leggere attentamente questo manuale prima del montaggio, dell'uso e della manutenzione. Seguite attentamente le istruzioni descritte in questo manuale.

La garanzia non copre danni derivati da negligenze derivate nelle regolazioni o nelle manutenzioni descritte in questo manuale.

AVVERTENZE SULL'ATTREZZO

- I magneti del freno generano un campo magnetico. Orologi, carte di credito o simili possono venire smagnetizzati se troppo vicine al campo magnetico. Non provate mai a smontare l'arco dei magneti del freno.

AVVERTENZE SULLA VOSTRA SALUTE

- Prima di iniziare qualsiasi allenamento, consultate un medico per controllare il vostro stato di forma.
- Se avvertite nausea, dolori o qualsiasi altro sintomo anormale, fermatevi immediatamente e consultate un medico.
- Onde evitare stiramenti e strappi muscolari, eseguite alcuni esercizi di stiramento e riscaldamento.
- Assicuratevi che l'ambiente dove vi allenate abbia ventilazione adeguata e non sia umido.

AVVERTENZE SULL'USO DELL'ATTREZZO

- Questo attrezzo non è adatto ai bambini, teneteli lontani durante l'uso.
- Posizionate l'attrezzo su una superficie il più piana possibile.
- L'attrezzo può essere usato solo da una persona per volta.
- Indossate abbigliamento appropriato durante l'esercizio.
- Non avvicinate mai le mani alle parti in movimento.
- Non mollare mai l'impugnatura durante la vogata.
- Non tentate di fare riparazioni se non quelle descritte in questo manuale. Se sorgono problemi diversi consultate il vostro rivenditore.
- Questo attrezzo non è raccomandato per persone più pesanti di 120 kg.

ASSEMBLAGGIO

L'imballo è costituito da due scatole separate. Sballate il tutto e montate l'attrezzo come segue (destra, sinistra, davanti e dietro sono visti dalla posizione di uso).

GAMBA POSTERIORE

Inserite la gamba posteriore nella guida alla fine della rotaia in modo che le due viti della gamba sia inserita nella sua guida sotto alla rotaia.



NB! Quando montate la gamba posteriore, assicuratevi che il fermo in gomma del sedile sia sul davanti!

Questo fermo impedisce che il sedile tocchi la gamba di supporto. Una volta che la gamba posteriore è montata, stringete le due viti con la chiave in dotazione.

SEDILE

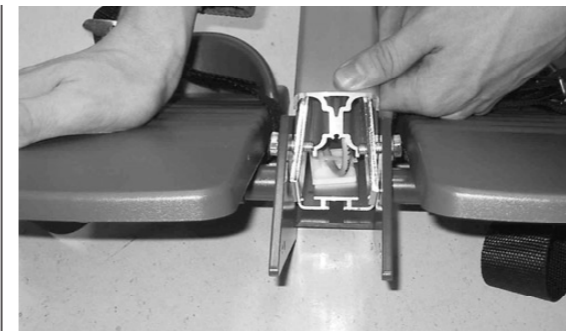
Spingete il sedile sulla rotaia. Assicuratevi che la punta del sedile sia sul davanti.



POGGIAPIEDI

Inserite il fermo in gomma nella guida della rotaia in modo che la vite si inserisca nella sua guida sotto alla rotaia.

Allentate la vite tra i due poggiatesta ed anche le piastre filettate sui lati. Spingete i poggiatesta nel loro posto all'inizio della rotaia in modo che la vite tra i due poggiatesta si inserisca nella guida della rotaia e che le piastre filettate si inseriscano nella guida laterali.



ROTAIA

Connettere lo spinotto dei cavi del pulsometro che vengono dal binario e dal pannello.

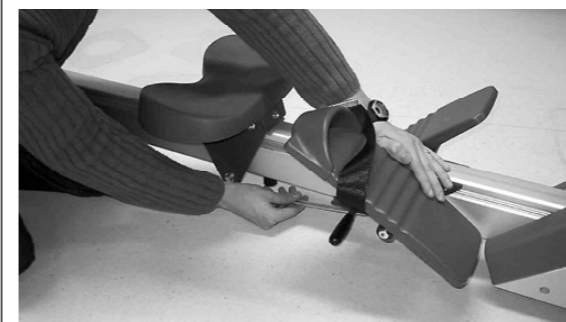


Premete la rotaia nel suo posto sul telaio in modo che il perno del telaio si inserisca nella guida alla fine della rotaia.

NB! Attenzione a non danneggiare i cavetti!

Stringete le due viti sul fondo del telaio e fissatele con i due dadi.

Ora che la rotaia è attaccata al telaio, stringete i poggiatesta. Serrate sempre prima la vite sul fondo e dopo quelle ai lati. Stringete il fermo in gomma. Controllate la posizione dei poggiatesta.



Se le vostre braccia sono ancora piegate nella posizione di partenza della vogata, significa che i poggiatesta sono stati montati troppo vicino al telaio. Potete posizzionarli avanti o indietro allentando le viti poste ai lati e sul fondo della rotaia.

Stringete le quattro viti del uncino di manubrio.



PANNELLO

Svitare la vite sul bordo inferiore del pannello, sollevate il bordo del pannello dal basso e toglietelo. Inserite le batterie (4 x 1.5 V AA) e rimontate il tutto. Rimuovere la pellicola protettiva dal display del pannello



USO

REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

Per incrementare il carico, girate la manopola grigia sotto il pannello in senso orario. Per diminuire il carico giratela in senso antiorario.

Una bassa resistenza ed un ritmo elevato, migliorano la condizione aerobica generale, mentre un carico più intenso unito ad un ritmo più lento sviluppa meglio la muscolatura. Per evitare problemi muscolari, iniziate sempre a bassa resistenza.

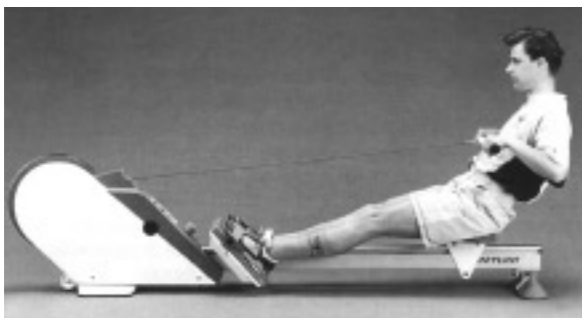
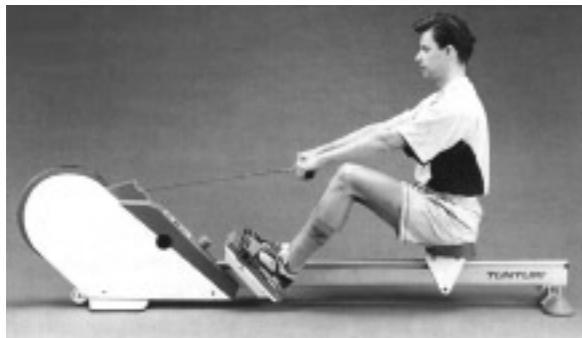
Nei remoergometri a volano, la velocità di remata è massima alla fine del colpo, quando il corpo è tutto all'indietro con le braccia piegate sull'addome. Anche la velocità del volano è massima in questo momento. La velocità di remata è al minimo all'inizio del colpo. Se remate a resistenza molto bassa e ritmo veloce, il volano continuerà a ruotare per inerzia all'inizio del colpo e si possono verificare colpi a vuoto, per ovviare a questo incrementate leggermente il carico.

TECNICA DI VOGATA

Questo è il colpo di remo in ogni sua fase: stringete i laccioli intorno ai piedi. Impugnate il manubrio. Iniziate la remata inclinandovi

leggermente all'indietro a ginocchia piegate e braccia tese. Spingetevi all'indietro raddrizzando contemporaneamente schiena e gambe. Chiudete il movimento inclinandovi ancora all'indietro e piegando allo stesso tempo le braccia contro l'addome. Tornate alla posizione di origine tendendo le braccia e piegando le gambe. Ricordatevi di tenere la vostra schiena diritta per tutto il tempo. Quando finite l'esercizio rimettete il manubrio al suo posto in cima al pannello. Non mollate mai il manubrio durante l'esercizio!

Potete potenziare maggiormente i bicipiti impugnando il manubrio da sotto. Oppure, con la stessa impugnatura, vogando solo di braccia, tenendo gambe e schiena tese a sellino fermo.



PANNELLO

Il pannello si accende automaticamente premendo un tasto qualsiasi e si spegne dopo circa 4 minuti di non uso dell'attrezzo.

MISURA PULSAZIONI

Nel circuito è montato un ricevitore compatibile con un trasmettitore Polar (disponibile come accessorio).

Indossate la cintura e stringetela al petto ed inumidite con acqua o saliva gli elettrodi.

Assicuratevi che gli elettrodi siano sempre a contatto. E' possibile che dobbiate posizionare bene la cintura per una corretta rilevazione del battito. Se il pannello è acceso, le pulsazioni appaiono automaticamente sullo schermo.

SCHERMO DI BASE

Quando lo schermo si accende, è nella cosiddetta posizione di base e mostra i seguenti valori allo stesso momento:

In alto a sinistra: **pulsazioni**. Questa funzione è attiva solo se l'atleta indossa la cinghia trasmettitore sul petto. Un simbolo a cuore lampeggia in sincronia col vostro battito.

In alto a destra: **consumo energetico** in kilocalorie. Questo valore è calcolato sulla base dello sforzo medio compiuto nell'unità di tempo. Si azzerà premendo RESET o quando si spegne lo schermo.

Secondo dall'alto a sinistra: **sforzo medio in watts**. Questo valore si aggiorna ad ogni remata.

Secondo dall'alto a destra: **tempo**. Inizia a contare quando si inizia a remare o dopo ogni azzeramento. Se impostate un tempo di esercizio, il tempo viene contato alla rovescia e lo schermo mostra il tempo rimanente alla fine.

Terzo dall'alto a sinistra: **valore max assoluto di sforzo che si raggiunge durante l'esercizio**. Questo valore si aggiorna dopo ogni colpo.

Terzo dall'alto a destra: **tempo totale per 500 mt**. Sarebbe il tempo per fare 500 mt. se vogaste con il presente ritmo. Questo valore si aggiorna ad ogni colpo.

Quarto dall'alto a sinistra: **ritmo di vogata** calcolato in colpi al minuto.

Quarto dall'alto a destra: **distanza coperta dell'ultimo azzeramento**. La distanza può essere calcolata in colpi o metri. Se avete preimpostato un valore da raggiungere, lo schermo mostra il conto alla rovescia.

In basso ci sono **11 simboli che descrivono i rematori**. Ogni simbolo è composto da due segmenti che descrivono l'azione di vogata: tira e ritorna. Il rematore con entrambi i segmenti mostrati allo stesso tempo è il ritmatore, il rematore con un solo segmento siete voi e la vostra attuale azione di vogata. Il simbolo del ritmatore è normalmente al centro della linea. Se non c'è distacco tra voi ed il ritmatore ci sarà solo un simbolo di rematore che lampeggia con entrambi i segmenti visibili. I simboli indicano la distanza tra voi ed il ritmatore e usano 3 differenti scale: 1 m - 10 m - 100 m. La scala varia automaticamente: se il distacco è meno di 10 m, la scala è quella di 1 m, e appena il distacco aumenta oltre i 10 m, la scala cambia in quella di 10 m. Se la distanza oltrepassa i 100 m, lo schermo cambia scala in quella da 100 m. La distanza tra voi ed il ritmatore è data in valore numerico in basso a destra. Il valore

è positivo (+) se voi remate più forte del vostro antagonista e negativo (-) se remate più lentamente.

Se non è stata impostata, il ritmatore avrà una velocità tale da fare 500 mt in 2:00 min. Oppure potete impostare una sua velocità sui 500 m. premendo SET PACER e immettendo i valori. Ad es: 1.00 min per 500 m. usando i tasti freccia.

VALORI TOTALI

Premendo TOTAL avrete sullo schermo i valori totali. Il tempo totale di uso, la distanza totale percorsa in metri o vogate premendo **m/STROKES**.

VALORI IMPOSTABILI

TEMPO

Per impostare una durata di esercizio, premete SET TIMER ed agire sui tasti freccia. Quando raggiungerete il tempo impostato un bip suonerà 5 volte.

RITMATORE

Per impostare la velocità del ritmatore (vostro allenatore/antagonista in gara) che corrisponde ad un tempo preciso per raggiungere 500 m., premete SET PACER ed agite sui tasti freccia impostando il tempo in minuti e secondi, il valore preimpostato è 2:00 min. Se premete RESET il valore torna a 2:00 min. Per tornare allo schermo di base premete SET PACER.

DISTANZA

Per impostare una distanza da raggiungere premete SET DIST. Questa distanza può essere misurata in metri o in colpi. Potete cambiare l'unità di misura premendo **m/STROKES**.

TASTI E FUNZIONI

TASTI FRECCIA

Sono i tasti con una freccia verso l'alto ed una verso il basso. Servono ad impostare i valori desiderati, premendo la freccia verso l'alto il valore aumenta mentre premendo quella verso il basso, il valore decresce.

SET DIST

Per impostare la distanza che si vuole percorrere in metri o colpi.

SET TIMER

Per impostare il tempo o durata della seduta.

SET PACER

Per impostare la velocità del ritmatore (vostro antagonista od allenatore)

M/STROKES

Per raffigurare sullo schermo i metri o i colpi a scelta.

TOTAL

Per vedere sullo schermo i valori totali.

RESET

Per azzerare i valori sullo schermo. Non azzerare i valori totali.

TARATURA DEL PANNELLO

Se volete competere contro un altro Tunturi R 780, dovete assicurarvi che i valori di resistenza siano uguali:

Sullo schermo di base premete i due tasti freccia contemporaneamente. Sullo schermo appaiono le scritte "Calibr" e "pull". Fate una normale remata sul vogatore. Lo schermo mostrerà un valore di calibrazione da 1 a 100, che è calcolato sulla base della decelerazione del volano. Più i magneti sono vicini al volano e più veloce è la decelerazione, quindi più alto sarà il valore sullo schermo. Quindi se avete un vogatore A con valore di calibrazione 55 e volete che sia equivalente ad un vogatore B che ha un valore 80, basta girare la manopola della resistenza di A in senso orario per incrementare la resistenza e provate a dare un altro colpo di remo. Ripetete questa operazione finché A e B abbiano lo stesso valore. Per tornare allo schermo di base premete RESET.

SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE

Il computer lavora con 4 batterie 1.5 V AA o UM-3. Per accedere all'alloggiamento delle batterie, svitare la vite sul bordo inferiore del pannello, sollevate il bordo del pannello dal basso e toglietelo. Cambiate le batterie e rimontate il tutto.

MANUTENZIONE

ATTENZIONE:

- Controllate spesso la condizione del cavo. Se lo vedete danneggiato, sostituitelo.
- Controllate di tanto in tanto che tutte le viti ed i dadi siano ben stretti.
- Pulite l'attrezzo regolarmente. Non usate solventi.

Nonostante i nostri severi controlli di qualità, può capitare che qualche componente sia difettoso all'origine. In questi casi non è quasi mai necessario cambiare l'intero attrezzo ma è sufficiente sostituire il singolo componente.

Se notate un funzionamento non regolare, contattate il vostro rivenditore citando il numero di serie dell'attrezzo.

TRASPORTO ED

IMMAGAZZINAGGIO

Questo remoergometro può essere trasportato facilmente. Alzate il retro impugnando la gamba posteriore e fatelo scorrere sulle ruote poste sul davanti. Onde prevenire cattivi funzionamenti, conservare l'attrezzo in luoghi non umidi e non polverosi con i minimi sbalzi di temperatura possibili.

DIMENSIONI

Lunghezza230 cm Larghezza 40 cm
 Altezza.....56 cm Peso..... 54 kg

ATTENZIONE! Le istruzioni per montaggio, uso e manutenzione della tua attrezzatura, devono essere seguite con molta cura. La garanzia non copre danni derivati da inosservanza, nel montaggio, regolazione e manutenzione, delle istruzioni fornite nella presente guida. Non rispondiamo di cambi o modifiche non espressamente approvate da Tunturi Oy Ltd.

Il dati tecnici possono cambiare per il continuo sviluppo dei prodotti.

**MANUAL DEL USUARIO
R780**

INFORMACION

Y PRECAUCIONES

Antes de montar, usar y revisar el ergómetro, lea con atención todo este Manual. Siga con atención las instrucciones de este manual.

Por favor, anote que la garantía no cubre ningún dano producido por negligencia en ajuste o falta de mantenimiento de las instrucciones descritas en este manual.

OBSERVACIONES SOBRE EL ERGOMETRO

- La pinza del freno magnético de la máquina genera un campo magnético de gran intensidad. Si este campo afecta a mecanismos como el de un reloj de pulsera o la banda magnética de una tarjeta de crédito, puede estropearlos. No trate nunca de aflojar o quitar la pinza del freno magnético de la máquina.

OBSERVACIONES SOBRE SU SALUD

- Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico para que compruebe su estado de salud.
- Si durante el ejercicio experimenta náuseas, cansancio u otros síntomas anormales, pare inmediatamente y consulte con su médico.
- Para evitar tirones musculares, haga ejercicios de estiramiento y calentamiento previamente.
- Compruebe si el lugar donde hace el ejercicio tiene buena ventilación. Para evitar resfriados, evite las corrientes en el lugar del ejercicio.

OBSERVACIONES SOBRE EL USO

DEL ERGOMETRO

- El ergómetro no es para que lo usen los niños. Mantenga a los niños y a los animales domésticos alejados de la máquina durante los ejercicios.
- Coloque la máquina sobre una base lo más plana posible.
- La máquina de remar sólo debe ser utilizada por una persona cada vez.
- Cuando haga ejercicio, lleve ropa y calzado adecuado.
- No ponga las manos cerca de las partes móviles de la máquina.
- No suelte nunca el manillar durante la remada.

- No intente realizar ninguna operación de ajuste o revisión que no esté descrita en este Manual. Si surgen problemas con su ergómetro, interrumpa el ejercicio y consulte con el fabricante Tunturi o con un distribuidor autorizado.
- 0Se recomienda que no usen el ergómetro las personas que pesen más de 120 kg.

MONTAJE

Las piezas de la máquina de remar R 780 se envían en dos paquetes distintos. Desembale ambos y monte la máquina como se indica a continuación (izquierda, derecha, delante y detrás corresponden a las de la persona sentada en la máquina). Las figuras a que se refiere el texto están en la parte posterior del manual.

PATA POSTERIOR

Meta la pata posterior en el raíl desde la parte delantera, de modo que las cabezas de los dos pernos de la pata encajen en el carril.



¡NOTA! Cuando monte la pata en la parte posterior del raíl, procure que el tope de goma quede hacia delante. Este tope evita que el sillín choque contra la pata al moverse. Cuando la pata esté instalada en la parte posterior del raíl, apriete los dos pernos que la sujetan al bastidor con una llave de tubo de 13 mm.

Apriete el tornillo de la tapa con un destornillador de estrella.

SILLÍN

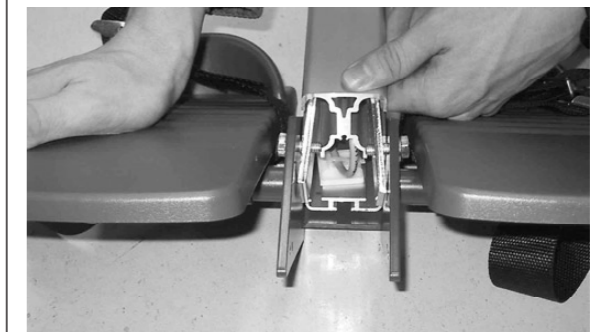
Meta el sillín en el raíl desde la parte delantera, procurando que la parte delantera del sillín quede hacia delante.



PEDALES

Meta el tope de goma en el raíl desde la parte delantera, de modo que la cabeza encaje en el carril inferior. Este tope evita que el sillín choque contra los pedales.

Afloje el tornillo que hay entre los dos pedales y las placas que llevan a los lados. Coloque los pedales en la parte delantera del raíl de modo que la cabeza del tornillo que queda entre ambos encaje en el carril inferior del raíl y que las placas que van a rosca corran por los carriles laterales.



RAÍL

Conecte el cable del receptor del pulsímetro que viene del extremo anterior del raíl, con el cable que sale por el agujero que hay en la parte delantera del bastidor de la máquina.

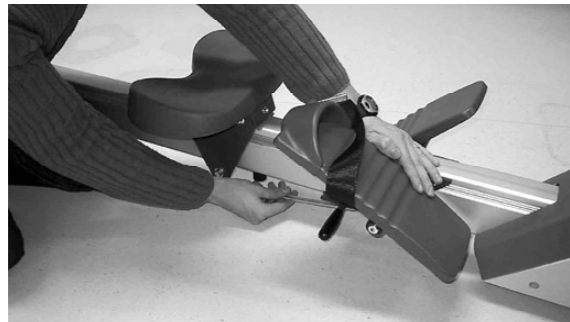


Encaje el raíl en el bastidor de modo que la tira metálica fina que lleva el bastidor encaje en el carril de la parte inferior del raíl. Empuje el raíl hasta que toque el tope que hay al final de la tira.

¡NOTA! Tenga cuidado de no pillar el cable del sensor.

Apriete con una llave allen los dos tornillos de cabeza hueca que lleva el bastidor en su parte inferior y sujételos apretando las dos tuercas con una llave de tubo.

Cuando ya estén montados el carril y el bastidor, sujete los pedales apretando primero la tuerca que llevan en el fondo y después las placas a rosca. Apriete el tope de goma en el raíl. Compruebe de nuevo la posición de los pedales.



Si tiene que doblar los brazos cuando la máquina está en la posición inicial, los pedales están demasiado cerca del bastidor del ergómetro. Desplace los pedales hacia atrás aflojando los tornillos que los sujetan a los lados y a la parte inferior del raíl.

Adjuntar el poseedor para el manillar con 4 tornillos allen.



CONTADOR

Desatornille el tornillo que hay en el borde inferior del contador, levante la tapa y sáquela. Insertar las pilas (4 x 1.5 V AA), vuelva a poner la tapa y el tornillo. Quite la película protectora que lleva la pantalla.



USO

AJUSTE DE LA RESISTENCIA DE LA REMADA

Esta máquina con ergómetro permite ajustar infinitesimalmente la resistencia. Para aumentarla, gire a derechas el pomo gris que hay debajo del contador. Para reducirla, gírelo a izquierdas.

Una menor resistencia y mayor rapidez es una buena combinación para mejorar el tono aeróbico, mientras que una mayor resistencia y mayor lentitud desarrolla mejor los músculos. Para evitar daños musculares, empiece siempre el ejercicio con una resistencia baja y vaya aumentándola.

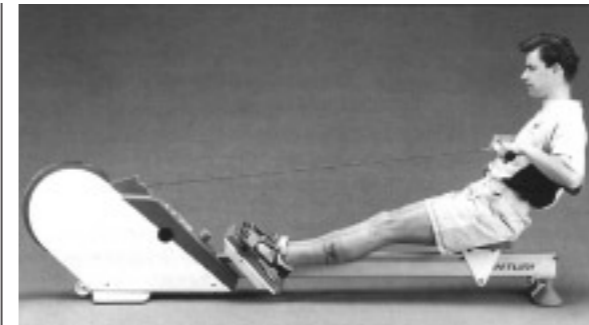
En las máquinas de remar con volante de inercia, la velocidad de remada es mayor al final de la misma, cuando el cuerpo está ligeramente inclinado hacia atrás y los brazos flexionados tocando el pecho. En ese punto, la velocidad del volante es máxima. La velocidad más lenta se produce al principio de la remada. Si rema usted con muy poca resistencia y gran velocidad, el volante de inercia sigue girando muy rápido al principio de la remada y puede producirse un embalamiento. Por tanto, si prefiere remar rápido es mejor que aumente algo la resistencia.

TECNICA DE REMAR

La remada paso a paso: Tense las tiras que sujetan los pies a los pedales. Sujete bien el manillar. Empiece la remada inclinándose ligeramente hacia delante, con las rodillas dobladas y los brazos rectos. Vaya tirando hacia atrás mientras endereza su espalda y sus piernas al mismo tiempo. Siga el movimiento hasta que esté ligeramente inclinado hacia atrás, con los brazos flexionados. Vuelva a la posición inicial inclinándose hacia delante y alargando al mismo tiempo los brazos. Recuerde que siempre debe acabar con la espalda recta.

Cuando termine el ejercicio, ponga el manillar de nuevo en su lugar de reposo encima del ergómetro. ¡No suelte nunca el manillar durante la remada!

Si quiere desarrollar sus bíceps, agarre el manillar por debajo y reme normalmente. También mejora los bíceps agarrar el manillar por debajo y tirar de él hasta los hombros, manteniendo rectas las piernas y las rodillas.



CONTADOR

El contador se conecta automáticamente al pulsar una tecla y se desconecta automáticamente si no se usa o no se pulsa la tecla durante cuatro minutos.

PULSIMETRO

Este ergómetro está dotado de un receptor interno codificado de impulsos, compatible con los transmisores telemétricos sin cable Polar (disponibles como accesorio).

La correa del transmisor lleva unos electrodos. Para medir su pulso durante el ejercicio, moje cuidadosamente las ranuras de los electrodos con agua o saliva y colóquese la correa elástica del transmisor justo por debajo del pecho, de manera que haga bastante presión sobre su piel, para que los electrodos estén en contacto continuo con la misma durante todo el ejercicio. Sin embargo, no apriete tanto la correa que no pueda respirar normalmente durante el ejercicio. ¡NOTA! Si la superficie de los electrodos se seca, la pantalla del pulsímetro no indica valor alguno. En este caso, vuelva a mojar los electrodos. Para desconectar el pulsímetro, pulse cualquier tecla del contador. El transmisor transmite automáticamente el valor de su pulso al receptor situado en el raíl de la máquina y a la pantalla del contador.

INDICADORES DEL CONTADOR

PANTALLA BASICA

Cuando se conecta el contador aparece la llamada pantalla básica, que presenta simultáneamente las siguientes funciones:

El valor que aparece a la izquierda de la línea superior indica **las pulsaciones** (de 30 a 199 pulsaciones/minuto). Esta función se activa únicamente cuando tiene el transmisor bien pegado a su piel (vea **PULSIMETRO**). Al lado de ese valor aparece un corazón que parpadea al mismo ritmo que su pulso.

El valor de la derecha de la línea superior indica **el consumo de energía** en kilocalorías (de 0 a 999 kCal). Este consumo se mide de modo acumulativo durante todo el tiempo transcurrido y según su esfuerzo medio. El valor se vuelve a poner a cero cuando se pulsa la tecla **RESET** y siempre que se desconecta el contador.

El valor de la izquierda de la segunda línea indica su **esfuerzo medio en vatios** (de 0 a 995 W, con una precisión de 5 W). Este valor se actualiza cada remada.

El valor de la derecha de la segunda línea es **el tiempo** (de 00:00 a 59:59 con intervalos de un segundo y de 1:00 a 99:59 con intervalos de 1 minuto, con los dos puntos que parpadean al ritmo de un segundo). Cuando empieza el ejercicio o cuando se pone el reloj a cero, empieza el cálculo acumulado del tiempo. ¡NOTA! Si la velocidad es cero, no se activa la función de cálculo del tiempo. Si programa el tiempo de su ejercicio de 01:00 a 99:00 minutos (vea **PROGRAMACION DE VALORES**), la pantalla de tiempo le muestra el tiempo de ejercicio que le queda.

El valor de la izquierda de la tercera línea indica su **esfuerzo máximo en vatios** (de 0 a 999, con precisión de 1 W). Este valor se actualiza cada remada.

El valor de la derecha de la tercera línea indica **el tiempo que tardaría usted en remar 500 m manteniendo la actual velocidad de remada**. Este valor se actualiza cada remada.

El valor de la izquierda de la cuarta línea indica su **velocidad de remada** en remadas por minuto (de 0 a 99 remadas/minuto).

El valor de la derecha de la cuarta línea indica **la distancia recorrida** desde el principio del ejercicio o desde la última vez que se puso este valor a cero. Esta distancia se puede medir en metros (m) o en remadas (de 0 a 9999, con una precisión de una remada o un metro). Si ha programado la distancia (de 1 a 9999 - **PROGRAMACION DE VALORES**), la pantalla le muestra la distancia en cuenta atrás. Si cambia la unidad de medida de la distancia, en la pantalla aparece la última unidad programada.

En la parte inferior de la pantalla aparecen **11 símbolos de remeros**. Cada símbolo consiste en dos segmentos que indican los movimientos de la remada, hacia delante y hacia atrás. El remero con los dos segmentos es la referencia, y el de un solo segmento es usted, con su actual movimiento de remada. Normalmente el símbolo de referencia aparece en el centro de esta línea. Si no hay ninguna distancia entre usted y la referencia, sólo aparece un símbolo en la pantalla, con los dos segmentos. Los otros símbolos de remeros que aparecen indican la distancia entre usted y la referencia, a tres escalas distintas: 1 m, 10 m y 100 m. Esta escala cambia automáticamente: si la distancia entre usted y la referencia es de menos de 10 m, la escala es de 1 m. En cuanto la distancia supera los 10 m, el contador cambia a la escala de 10 m y, del mismo modo, si la distancia supera los 100 m, el contador pasa a la escala de 100 m. Esta escala aparece en la parte inferior derecha de la pantalla.

La distancia entre usted y la referencia aparece también indicada con números en la parte derecha de la línea inferior de la pantalla. Los números van precedidos de un signo (+) si usted rema más rápido que la referencia y con un signo (-) si rema más lento. La velocidad de referencia es la velocidad media de 500 m en 2 minutos (si no se ha programado otra velocidad) o la velocidad programada para esos 500 m. Para programarla, pulse la tecla **SET PACER** y anote la velocidad con las teclas de flecha hacia arriba y hacia abajo (si pone 1:50, quiere decir 1 minuto y 50 segundos para los 500 m).

PRESENTACION DE LOS VALORES

TOTALES

Si pulsa la tecla **TOTAL**, aparecerán en pantalla los valores totales (con el texto **TOTAL**). El tiempo total de ejercicio aparece en días (de 0 a 999), horas y minutos (de 00:00 a 23:59). La distancia total aparece en km o en remadas (de 0 a 999999), con precisión de 1 km o una remada, respectivamente. La unidad de medida de la distancia total se puede cambiar pulsando la tecla **m/STROKES**.

PROGRAMACION DE VALORES

TIEMPO

Para programar el tiempo de ejercicio, encienda la pantalla pulsando **SET TIMER** y programe el tiempo en minutos (de 01:00 a 99:00), con las teclas de flechas arriba y abajo. Si no programa el tiempo de ejercicio, en la pantalla no aparecen números, sino --:--. Si quiere poner este valor a cero, pulse **RESET**. Para volver a la pantalla básica, pulse **SET TIMER**. Cuando haya transcurrido el tiempo programado, suena una alarma cinco veces.

REFERENCIA

Para programar la velocidad de referencia (el tiempo que quiere usted tardar en remar 500 m), encienda la pantalla pulsando **SET PACER** y programe el tiempo deseado en minutos y segundos (de 01:00 a 10:00, con 02:00 minutos como valor por defecto). Si pulsa **RESET** teniendo en pantalla esta función, el tiempo programado se pone en 02:00. Para volver a la pantalla básica, pulse **SET PACER**.

DISTANCIA

Para programar una distancia a recorrer, encienda la pantalla pulsando **SET DIST** y programe la distancia deseada, en metros o en remadas. Para cambiar de una unidad a otra, pulse la tecla **m/STROKES**. Si no programa la distancia, en la pantalla no aparecen números, sino --:--. Si quiere poner este valor a cero, pulse **RESET**. Para volver a la pantalla básica, pulse **SET DIST**. Cuando haya remado la distancia programada, suena una alarma cinco veces.

TECLAS Y FUNCIONES

TECLAS DE FLECH ALORES).

Si pulsa la tecla de flecha hacia arriba, el valor que aparece en pantalla aumenta; si pulsa la tecla de flecha hacia abajo, disminuye. Estas teclas no funcionan ni con la pantalla básica ni con la de valores totales.

SET DIST

Pulsando la tecla **SET DIST** pasa de la pantalla básica a la de programación de la distancia, en la que puede programar la distancia que quiera remar en metros o en remadas. Si vuelve a pulsar **SET DIST**, vuelve a la pantalla básica.

SET TIMER

Pulsando la tecla **SET TIMER** pasa de la pantalla básica a la de programación del tiempo. Si vuelve a pulsar **SET TIMER**, vuelve a la pantalla básica.

SET PACER

Pulsando la tecla **SET PACER** pasa de la pantalla básica a la de programación de la velocidad de referencia, que es la velocidad que se tarda en remar 500 m (por ejemplo, 1:50). Si vuelve a pulsar **SET PACER**, vuelve a la pantalla básica.

M/STROKES

Pulsando la tecla **m/STROKES** puede cambiar la unidad de medida de la distancia de metros a remadas o viceversa. Esta tecla se puede usar con la pantalla básica, la de valores totales y la de programación de la distancia.

TOTAL

Pulsando la tecla **TOTAL** pasa de la pantalla básica a la de valores totales. Si vuelve a pulsar **TOTAL**, vuelve a la pantalla básica.

RESET

Pulsando la tecla **RESET** se ponen a cero los valores de la pantalla. Esta tecla no se puede usar con la pantalla de totales.

CALIBRACION DEL CONTADOR

Si quiere competir con otros remeros que utilicen simultáneamente un ergómetro Tunturi R 780, deberán igualar los niveles de resistencia de las máquinas. Para que la distancia entre el volante y la pinza magnética del freno sea la misma en todas las máquinas, siga estos pasos:

Estando el contador en la pantalla básica, pulse al mismo tiempo las dos teclas de flechas. En la pantalla aparece "Calibr" y "Pull". Siéntese en el sillín de la máquina, tome la barra de remar y haga una remada normal. En la pantalla aparecerá un valor de calibración de 1 a 100, calculado según la deceleración del volante de inercia. Cuanto más cerca esté la pinza magnética del borde del volante, mayor será la deceleración y, por consiguiente, mayor el valor que aparece en pantalla.

Por ejemplo, si tiene usted un ergómetro A con un valor de calibración de 55 y otro B con un valor de 80, y quiere ajustar la resistencia del A a la del B, no tiene más que girar el pomo de

ajuste de la resistencia del ergómetro A (situado debajo del contador) a derechas, para aumentar la resistencia, y volver a hacer otra remada normal hasta que aparezca el valor de calibración en pantalla. Repita el procedimiento, girando el pomo a derechas (para aumentar la resistencia) o a izquierdas (para reducirla), hasta que aparezca en pantalla el valor deseado. Para volver a la pantalla básica, pulse **RESET**.

CAMBIO DE LAS PILAS

El contador funciona con cuatro pilas AA o UM-3 de 1,5 V. Para acceder a las pilas desatornille el tornillo que hay en el borde inferior del contador, levante la tapa y sáquela. Cambie las pilas, vuelva a poner la tapa y el tornillo.

MANTENIMIENTO

¡NOTA!

- Antes de cada sesión de ejercicios, compruebe el estado del cable del sillín. Si observa que está gastado, no use la máquina y avise al distribuidor de Tunturi.
- Compruebe de vez en cuando si están bien apretados los tornillos y tuercas.
- Limpie la máquina periódicamente. No use disolventes.

A pesar del continuo control de calidad, puede haber componentes que funcionen mal o estén defectuosos. En la mayoría de los casos no es necesario mandar el ergómetro a reparar, pues basta cambiar el componente.

TRASLADO Y ALMACENAJE

El ergómetro se puede trasladar fácilmente con la rueda que tiene en la parte delantera del bastidor. Levántelo desde detrás por la pata hasta que la máquina se apoye en la rueda y empújelo. Para evitar averías, guarde la máquina de remar en un lugar seco, sin polvo y con las menores variaciones de temperatura posibles.

DATOS TECNICOS

Longitud 230 cm Anchura 40 cm
Altura 56 cm Peso 54 kg

NOTA: Deben seguirse estrictamente estas instrucciones en el montaje, uso y mantenimiento de su equipo. La garantía no cubre daños debidos a negligencias en los procedimientos de montaje, ajuste y mantenimiento descritos en esta guía. Cambios o modificaciones no expresamente aprobados por Tunturi Oy Ltd no están autorizados a los usuarios.

Características sujetas a cambios debido al continuo proceso de mejora del producto.

HANDLEIDING R780

OPMERKINGEN

EN ADVIEZEN

Wij adviseren u deze handleiding eerst een keer goed door te lezen voordat u aan de montage begint! U raakt dan beter vertrouwd met de verschillende begrippen en onderdelen.

De Tunturi R 780 roeier is ontworpen voor zowel intensief thuisgebruik als voor professioneel gebruik en valt als zodanig volledig onder de Tunturi garantievoorwaarden. De garantie dekt echter geen schade als gevolg van nalatigheid bij onderhoud of incorrecte afstelling van de apparaten. Bij ondeskundig gebruik en/of slecht onderhoud, kunnen nog Tunturi Ltd – Finland nog haar vertegenwoordigers, aansprakelijk worden gesteld voor enig letsel of schade.

DE TRAINER

Ondanks strenge Tunturi kwaliteitscontrole kunnen storingen optreden. In de meeste gevallen wordt dit veroorzaakt door een onderdeel dat eenvoudig te verwisselen is. Het is dan niet noodzakelijk het toestel naar de dealer te brengen, doch alleen het betreffende onderdeel te vervangen. Noteer het model en het serienummer van de trainer, het nummer en de naam van het betreffende onderdeel, zoals vermeld op de laatste pagina's van de meertalige handleiding en geef dit aan uw dealer door.

Tunturi is een geregistreerd handelsmerk van Tunturi Ltd -Finland.

UW GEZONDHEID

- Laat u conditie voordat u met trainen begint door een arts controleren.
- Vraag om advies welke training of trainingsniveau voor u de juiste is.
- Indien u tijdens het trainen last van duizeligheid, misselijkheid of ander lichamelijk ongemak heeft, dient u direct te stoppen en een arts te raadplegen.
- Controleer uw hartslag tijdens de training en bij afwijkende hartslagwaarden stopt u de training onmiddellijk.
- Het is aan te bevelen stretch-, warming up- en cool down- oefeningen te doen om pijnlijke spieren te voorkomen.

DE TRAINER IN GEBRUIK

- De roeitrainer mag door één persoon tegelijk gebruikt worden.
- Het toestel is geschikt voor personen met een maximaal lichaamsgewicht van 120 kg.
- Plaats het toestel op een vlakke en stevige ondergrond. Het toestel kan iets olie en/of stof kwijtraken. De ondergrond dient hier tegen bestand te zijn.
- Voer geen ander onderhoud of aanpassingen uit dan in deze handleiding worden beschreven. Stop direct als zich andere problemen voordoen en vraag advies bij uw Tunturi specialist.
- Raak nooit bewegende delen aan.
- Houd kinderen en huisdieren tijdens het trainen buiten het bereik van het toestel.
- Draag tijdens de training de geschikte kleding en schoenen.
- Controleer voor gebruik of de roeitrainer juist functioneert. Stop in geval van storing en neem contact op met uw dealer.
- Controleer regelmatig of de bouten en moeren vast gedraaid zijn en draai deze zonodig vast.
- Het is aan te bevelen om de apparatuur schoon te maken met een licht vochtige doek. Een optimaal resultaat krijgt u door het gebruik van een doek met Teflon-Spray, Cockpit spray of Car Wax. Dit geeft niet alleen een beter resultaat, maar beschermt de trainer ook veel beter tegen de inwerking van transpiratievocht.
- Tunturi streeft ernaar, door constante research en controle, apparatuur te produceren met de hoogste graad van perfectie. Om die reden houdt zij het recht voor onaangekondigd detail wijzigingen door te voeren. Ondanks alle voorzorgen kunnen storingen voorkomen. Meestal kan het defecte onderdeel worden vervangen, zonder het toestel terug te sturen. Belangrijk is dan de vermelding van productie/serienummer van de trainer. Dit nummer vindt u op een stickertje achter op de achterkant van de rails.
- Het magneetbed wekt een sterk magnetisch veld op dat schadelijke effecten kan hebben op hiervoor gevoelige dingen zoals horloges, creditcards, pacemakers of andere elektronische apparatuur.
- Probeer nooit de beugel van de magneetrem los te maken of te demonteren.
- Laat de roeigrep nooit los voordat de roeislag afgemaakt is.
- Controleer voor elke training de spanning van de trekkabel. Bij duidelijke tekenen van slijtage niet gaan trainen, maar direct contact opnemen met uw Tunturi specialist.

MONTAGE

Uw roeitrainer R 780 is in twee dozen verpakt. Pak eerst alle onderdelen uit en controleer de inhoud.

Rechts, links, voor en achter in de tekst zijn bedoeld vanuit de positie zoals u op de R 780 zit. De tekeningen en (bestel)nummers van de onderdelen zijn terug te vinden achter in deze meertalige handleiding.

ACHTERSTEUN

Schuif de achtersteun vanaf de voorkant op de rail zo dat de koppen van de twee schroeven in de daarvoor bestemde gleuf vallen.



Zet de achtersteun met het stootrubber naar voren aan het einde van de rail vast met de daarvoor bestemde moeren en een 13 mm ringsleutel. Het stootrubber voorkomt dat het roeizitje tegen de achtersteun aankomt.

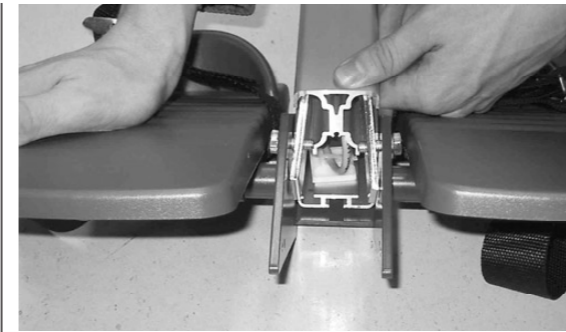
ROEZITJE

Schuif het roeizitje vanaf de voorkant op de rail (het ronde gedeelte van het zitje is de achterzijde).

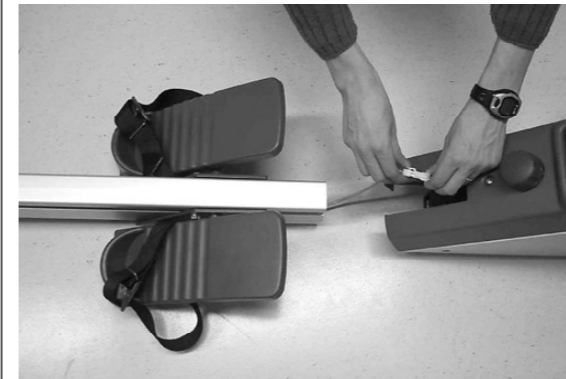
**VOETSTEUNEN**

Schuif het voordere stootrubber vanaf de voorkant op de rail. Het stootrubber voorkomt dat het roeizitje tegen de voetsteunen aankomt.

Draai de bout tussen de voetsteunen en de beide bouten aan de zijkanten los. Schuif de voorsteun met de voetsteunen op de rail waarbij de kop van de bout tussen de beide steunen, in de onderste gleuf van de rail past en de twee moerplaten in de zijgleuven van de rail.

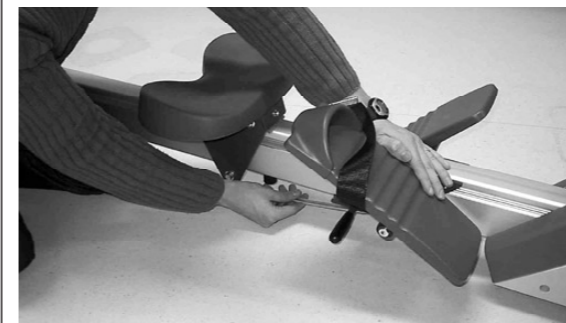
**RAIL**

Verbind de sensorkabel die uit de rail steekt met de kabel vanuit het frame.



Schuif dan de rail op zijn plaats in het frame, zodat de dunne metalen strip van het frame in de onderste gleuf van de rail past. Schuif de rail tot aan de stopper op het einde van de strip. Let erop dat de sensorkabel nergens afgeklemd wordt! Zet het frame daarna met de beide inbusbouten vast. De inbusbouten worden op hun beurt vastgezet met de moeren en aangedraaid met de ringsleutel.

Zodra frame en rail geheel bevestigd zijn, draai de bout van de onderste plaat vast en daarna de beide bouten aan de zijkant. Draai daarna het voordere stootrubber. Controleer nu de afstand van de voetsteunen.



Als uw armen in de uitgangspositie voor het roeien gebogen zijn, zijn de voetsteunen te dicht op het frame gemonteerd. U kunt ze verder naar achteren verplaatsen door de beide bouten aan weerszijden van de rail en de bout aan de voorkant van de rail los te draaien.

BELANGRIJK: Zet altijd eerst de onderste bout vast en pas daarna de twee bouten aan de zijkant.

Draai de houder van de roeigrep met 4 bouten in de voetsteunen vast.

**MONITOR**

De schroef in de onderrand van de monitor losmaken. U kunt dan het onderste deel van de monitor oplichten en uit het huis nemen. Plaats de batterijen (4 x 1.5 V AA), plaats de monitorkap terug en draai de schroef vast. Trek de beschermende folie zijwaarts van het display af.

**GEBRUIK****ROEITECHNIEK**

Maak allereerst de voetbanden goed vast en pak vervolgens de roeigrep, waarbij u zich met opgetrokken knieën iets naar voren buigt en de armen gestrekt zijn. Duw uzelf achterwaarts door rug en benen tegelijkertijd te strekken (B), zet de beweging door tot u licht achterover buigt en u de trekstang met gebogen armen bij de borst trekt.

Vervolgens met gestrekte armen terug naar de begin positie. Tijdens de hele slag dient de rug recht gehouden te worden.

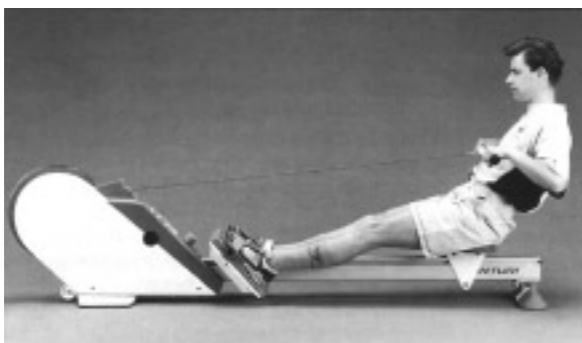
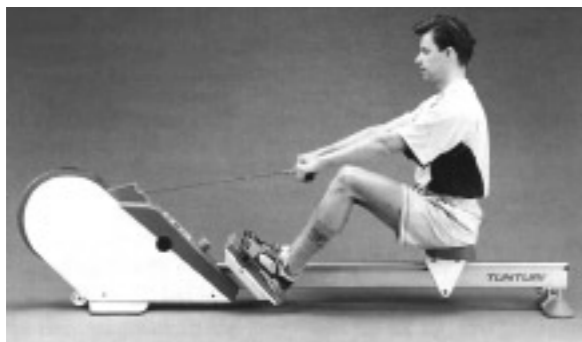
Als u met de training klaar bent, legt u eerst de roeigrep in de houder en maak daarna pas de voetbanden los. Laat de roeigrep nooit tijdens een slag los, maar begeleidt de greep altijd tot in de houder. U kunt de biceps extra ontwikkelen door de roeigrep onderhands vast te pakken en de normale roeislag te oefenen. Voor specifieke bicepstraining pakt u de roeigrep onderhands vast en voer met gestrekte benen een aantal armbuigingen uit.

ROEIWEERSTAND INSTELLEN

De R 780 beschikt over een traploos instelbare weerstand. Om de weerstand te verhogen draait u de knop onder de monitor met de wijzers van de klok mee: door in tegengestelde richting (linksom) te draaien, vermindert de weerstand.

Lage weerstand en hoog tempo dienen voor aërobe conditie-training, terwijl hogere weerstand bij een lager tempo de spiergroepen ontwikkelt (anaërobe training). Ter voorkoming van spierblessures is het verstandig de training rustig met een lage weerstand te beginnen.

Bij een roeimachine met een vliegwiel is de slagsnelheid aan het einde van de roeislag, als het lichaam achterover helt en handen en gebogen tegen de borst zijn, het hoogst. Op dat moment heeft het vliegwiel zijn grootste snelheid. Bij het begin van de slag is de slagsnelheid het laagst. Bij een training met weinig weerstand en hoog slagtempo behoudt het vliegwiel zijn draaisnelheid tot en met het begin van de slag. Daardoor lijkt het of er geen trekweerstand is. Om dit te voorkomen adviseren wij om bij een hoog slagtempo ook de weerstand iets te verhogen.



MONITOR

De monitor begint te werken zodra u een toets indrukt. Als er 4 minuten geen activiteit is, schakelt de monitor automatisch uit.

HARTSLAGMETER

De R 780 roei-ergometer heeft een ingebouwde hartslagontvanger die geschikt is voor gebruik met de Polar borstbandzender. Rekening dient te worden gehouden met het beperkte zendbereik van de hartslagzender. De ontvanger is aan de achterzijde, in het railkapje gebouwd. De Polar borstbandzender is als optie leverbaar.

De Polar borstband is voorzien van elektroden. Om de hartslag te controleren moet de geribbelde kant van de elektroden vochtig worden gemaakt met wat water of speeksel en vervolgens strak tegen de huid van uw borstkas bevestigd worden met de elastische band. Controleer of de elektroden ook tijdens de training goed contact houden met de huid. Natuurlijk moet de elastische band u voldoende vrijheid laten om ongehinderd te kunnen trainen en ademen. **Let op!** Een droog elektrode-oppervlak geeft geen enkel signaal. Bevochtig in dat geval de elektroden opnieuw en controleer tevens of de plek waarop u de elektroden heeft bevestigd wel geschikt is. Kies eventueel een andere plaats.

Om de hartslag op de monitor te zien, zet u de monitor aan door een willekeurige toets in te drukken. De zender van de borstband zelf werkt continu en verzendt de signalen, telemetrisch, naar de hartslag-ontvanger aan het eind van de rail. Maak na gebruik de elektroden van de borstband goed droog.

BEGINSCHERM

Na het aanzetten van de monitor door het indrukken van een willekeurige toets, krijgt u tegelijkertijd de volgende gegevens te zien:

REGEL 1. LINKS HARTSLAG

De hartslag tussen 30 en 199 slagen. Dit werkt alleen met een goed bevestigde hartslagzender. Naast de aangegeven waarde in cijfers knippert een hartsymbool in hart-slagtempo.

REGEL 1. RECHTS (GESCHAT)

CALORIEVERBRUIK

Deze regel toont uw calorieverbruik gedurende de gehele training in kcal (0 - 999 kcal). Door de RESET-toets in te drukken of door de monitor uit te zetten wordt dit getal weer op nul gezet. Het geschatte calorieverbruik berekent de monitor op basis van tijd, roeisnelheid en het bijbehorend gemiddeld energie-verbruik. Dit getal is geen absoluut zuiver gegeven, maar een schatting op basis van gemiddelden. Elk mens verbruikt op zijn manier calorieën. Man of vrouw, oud of jong, dik

of dun, getraind of ongetraind, allemaal factoren die bepalend zijn om een nauwkeurig verbruik te berekenen.

REGEL 2. LINKS GEMIDDELDE INSPANNING

Deze regel geeft de gemiddelde inspanning in eenheden Watt (0 - 995 Watt in stappen van 5 Watt). De waarde wordt na elke slag opnieuw berekend. Voor weergave van de inspanning in Watt moet er een minimale roeisnelheid van 30 slagen per minuut met enige weerstand bereikt zijn. Er moet dus een goede roeibeweging gemaakt worden!

REGEL 2. RECHTS TIJD

De tijd kan op twee manieren worden weergegeven; als getrainde tijd (maximaal 1 uur) en als nog te trainen tijd (count-down, maximaal 99 minuten). De tijd wordt weergegeven in seconde 00:00- 59:59 in stappen van één seconde en in stappen van één minuut. De getrainde tijd wordt alleen gemeten als daadwerkelijk getraind wordt, wat u kunt zien aan de knipperende dubbele punt. Als u de voorkeur geeft aan het zien van de nog te trainen tijd, dient u dit vooraf in te stellen zoals beschreven in INSTELLEN.

REGEL 3. LINKS PIEK INSPANNING

Ook deze waarde wordt vermeld in Watt met een maximum van 999 Watt en een nauwkeurigheid van 1 Watt. Dit gegeven wordt na iedere slag opnieuw weergegeven.

REGEL 3. RECHTS 500 METER TIJD

Deze regel geeft u 500 meter tijd bij het huidige tempo. De eindtijd wordt na iedere slag opnieuw berekend.

REGEL 4. LINKS ROEI-SLAGTEMPO

Deze regel geeft uw roei-slagtempo in slagen per minuut weer (0-99 slagen) en wordt na iedere 2 slagen opnieuw uitgerekend.

REGEL 4. RECHTS AFGELEGDE AFSTAND

Deze regel geeft de afgelegde afstand vanaf het begin van de training. U kunt daarbij zelf bepalen of de afstand in gemaakte slagen of in afgelegde meters wordt weergegeven 0-9999 (zie Instellen).

U kunt ook kiezen voor weergave van de nog af te leggen afstand (count-down). Deze moet dan wel vooraf ingesteld worden (zie INSTELLEN).

ONDERSTE REGEL DE TEMPOBEUL

Onder aan de monitor ziet u elf pictogrammen van roeiers die de roeislag in twee bewegingen, heen en terug, weergeven. Een pictogram is de TEMPOBEUL, dit is knipperende roeier met beide bewegingen en de ander bent u, dat is de roeier die slechts één beweging toont. De TEMPOBEUL start meestal in het midden. Zolang u even snel roeit als de TEMPOBEUL is er slechts één pictogram te zien met beide roeibewegingen. De pictogrammen symboliseren het verschil tussen u en de tempobeul. Op de onderste regel worden verschillen groter dan een meter vermeld.

Een voorsprong wordt positief (+) vermeld, een achterstand negatief (-). De verschillen worden in drie automatische wisselende schalen weergegeven, eerst in meters, dan in 10 meter-eenheden en verschillen boven de 100 meter worden in 100 meter-eenheden weergegeven. De schaal staat in de rechter benedenhoek van het scherm.

De TEMPOBEUL houdt standaard een tempo aan dat uitkomt op 2.00 minuten (twee minuten blank) over de 500 meter. U kunt eventueel zelf een ander tempo instellen door de SET PACER toets in te drukken en met de UP en DOWN pijltoetsen de gewenste eindtijd in te stellen.

TOTAALWAARDEN

Door op de TOTAAL toets te drukken geeft de monitor de totaalwaarden weer. De totale trainingstijd wordt vermeld in dagen (0-999) en in uren en minuten (00:00-59:59). De totale afstand wordt naar keuze weergegeven in kilometers of in roeislagen (0-999999) in stappen van één kilometer of één slag). U kunt de weergegeven eenheid voor de afstand veranderen door de m/Strokes toets in te drukken.

INSTELLEN

TIMER (TRAININGSTIJD INSTELLEN)

Om de trainingstijd in te stellen drukt u de SET TIMER toets in en stelt u de gewenste tijd in met de UP en DOWN pijltoetsen van (01:00 tot 99:00). Als u geen tijd heeft ingesteld laat het scherm —:— zien. U sluit het instellen van de trainingstijd af door opnieuw de SET TIMER toets in te drukken. U zet de ingestelde trainingstijd op nul door de RESET-toets in te drukken. Na het verstrijken van de ingestelde trainingstijd klinkt vijf seconden lang een geluidssignaal.

PACER INSTELLEN TEMPOBEUL

U kunt het tempo van de TEMPOBEUL (streeftijd over 500 m) instellen door na het indrukken van de SET PACER toets met de UP en DOWN pijltoetsen het gewenste tempo in te stellen in minuten en seconden (van 01:00 tot 10:00). De standaard ingestelde tijd over deze afstand is 2:00 minuten, ofwel 15 km per uur, welke automatisch wordt ingesteld als u op RESET drukt.

Door nogmaals de SET PACER toets in te drukken stopt u het instellen van de TEMPOBEUL.

DISTANCE (SET DIST) AFSTAND INSTELLEN

Met deze toets kunt u de gewenste roeiafstand of het gewenste aantal slagen instellen. Met de m/STROKES toets wisselt u van afstand in meters naar aantal roeislagen en omgekeerd. Als u geen afstand/slagen instelt, toont het scherm —:— en dus geen cijfers.

Met de RESET toets zet u de waarde op NUL en u beëindigt het instellen van de afstand door nogmaals op de SET DIST toets te drukken.

Na het afleggen van de ingestelde afstand klinkt vijf seconden een geluidssignaal.

TOETSEN EN FUNCTIES

PIJLTOETSEN

U gebruikt de pijltoetsen voor het instellen van de tijd, tempobeul, snelheid of afstand (zie instellen). Door het indrukken van de pijltoets omhoog verhoogt u de waarden, door op de pijltoets omlaag te drukken verkleint u de waarde. De pijltoetsen hebben geen functie in het beginscherm en het scherm met de totaalwaarden.

SET DIST

Door de SET DIST toets in te drukken gaat u van het beginscherm naar het scherm om de afstand in te stellen (in meters of in aantal slagen). Door opnieuw de SET Dist in te drukken gaat u terug naar het beginscherm.

SET TIMER

Door de SET TIMER toets in te drukken gaat u van het beginscherm naar het scherm om de trainingstijd in te stellen. Door opnieuw op SET TIMER te drukken gaat u terug naar het beginscherm.

SET PACER

Door de SET PACER toets in te drukken gaat u van het beginscherm naar het instellen van de tempobeul, waarin u de streefsnelheid voor de 500 meter kunt instellen. Door opnieuw op SET PACER toets te drukken gaat u terug naar het beginscherm.

M/STROKES OMSCHAKELEN METERS/SLAGEN

Door de M/Strokes toets in te drukken kunt u de weergave van meters veranderen in roeislagen en omgekeerd. Deze toets kan gebruikt worden in het beginscherm, totaalweergave en DISTANCE scherm.

TOTAL TOTAAL WAARDEN TIJD & AFSTAND WEERGEVEN

Door de TOTAL toets in te drukken gaat u van het beginscherm naar de weergave van de totaalwaarden. Door de TOTAL toets opnieuw in te drukken keert u terug naar het beginscherm.

RESET GETALLEN OP NUL ZETTEN

Door de RESET toets in te drukken zet u alle waarden op nul. Deze toets functioneert niet in het scherm voor de totaalweergave.

BATTERIJEN VERVANGEN

De monitor wordt gevoed door vier 1,5 volt penlight batterijen. Om bij de batterijhouder te komen moet de schroef in de onderrand van de monitor losmaken. U kunt dan het onderste deel van de monitor oplichten en uit het huis nemen. Vervang de batterijen, plaats de monitorkap terug en draai de schroef vast.

Door de batterijen te vervangen worden alle instellingen in het geheugen van de monitor gewist, inclusief de totaal aantal getrainde slagen. De

nieuwe batterijen dienen van goede kwaliteit te zijn. Oplaadbare batterijen hebben een te laag voltage en zijn daarom ongeschikt.

ONDERHOUD

Mocht zich tijdens het gebruik een storing voordoen; breek dan de training af en neem direct contact op met uw Tunturi-dealer. Train nooit op een defect toestel.

Omdat een roeitrainer zwaar belast wordt, is vakkundig onderhoud een voorwaarde voor een lange levensduur. Uw Tunturi-dealer kan u informeren over instructies aan onderhoudspersoneel. Verstandiger is het onderhoudswerkzaamheden uitsluitend door de Tunturi dealer uit te laten voeren.

OPSLAG EN TRANSPORT

De roei-ergometer kan door middel van het neuswiel eenvoudig worden verplaatst. Til met beide handen de steun aan de achterkant op, zodat de roeitrainer alleen op het neuswiel rust en over de vloer gerold kan worden.

Sla het toestel bij voorkeur in een droge, stofvrije ruimte bij een zoveel mogelijk gelijkblijvende temperatuur op.

MATEN EN AFMETINGEN

| | | | |
|-------------|--------|---------------|-------|
| Lengte..... | 230 cm | Breedte..... | 40 cm |
| Hoogte..... | 56 cm | Gewicht | 54 kg |

BELANGRIJK! De instructies dienen bij het i elkaar zetten, het onderhoud en het gebruik, zo zorgvuldig mogelijk te worden gevolgd. De garantie vervalt bij schade als gevolg van het niet volgen van de instructies in deze gids betreffende het monteren, het instellen en het onderhouden van de apparatuur.

Door voortdurende productverbetering behouden wij ons het recht voor specificaties zonder nadere mededeling te wijzigen.

BRUKSANVISNING R780

ANMÄRKNINGAR

OCH VARNINGAR

Läs noggrant igenom bruksanvisningen före montering, användning och service. Det är viktigt att anvisningarna följs.

Observera att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningen / justeringar, eller underlåtenhet att följa anvisningarna i denna instruktionsbok.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE REDSKAPET

- Magnetbågen i bromsen alstrar ett mycket starkt magnetfält, som kan skada exempelvis mekanismen i ett armbandsur eller magnetbandet i bankkort om dessa kommer i omedelbar kontakt med magneterna. Försök aldrig ta loss eller avlägsna magnetbromsens magnetbåge.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE HÄLSAN

- Konsultera din läkare innan du inleder ditt träningsprogram.
- Om du känner dig illamående, får svindel eller uppvisar andra onormala symtom under träningen, skall du omedelbart avbryta träningen och vända dig till din läkare.
- Värm upp före träningspasset och avsluta med avslappningsövningar och muskelsträckningar för att undvika träningsvärk.
- Kontrollera att träningslokalen har en god ventilation. Undvik dock träning i dragliga lokaler, eftersom det kan leda till förkylning.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE

REDSKAPETS ANVÄNDNING

- Redskapet är inte avsett för barn. Se till att barn och djur håller sig på säkert avstånd när du tränar.
- Placera redskapet på ett så plant underlag som möjligt.
- Redskapet får endast användas av en person åt gången.
- Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.
- Placera aldrig händerna i närheten av de rörliga delarna.
- Släpp aldrig taget om dragstången under en pågående roddrörelse.
- Utför endast de service- och justeringsåtgärder

som beskrivs i denna bruksanvisning. Om du har problem med redskapet under träningen, avbryt träningen och kontakta din Tunturi-handlare.

- Redskapet rekommenderas inte för personer som väger över 120 kg.

MONTERING

R 780 är förpackad i två separata förpackningar. Efter att redskapet med alla tillhörande delar har tagits upp ur förpackningen, sker monteringen på följande sätt (benämningarna vänster, höger, framtill och baktill har definierats utgående från blickriktningen vid träningen).

BAKRE STÖDBEN

Skjut de bakre stödbenet framifrån på rälsen så att fästskruvarnas huvuden passar in i fåran i botten av rälsen.



OBS! Montera stödbenet bakom sitsens gummianslag.

Gummianslaget förhindrar att sitsen slår mot stödbenet vid träningen. När benet är på sin plats i bakre änden av rälsen, monteras det fast med de två fästskruvarna och en 13 mm nyckel.

SITS

Skjut in sitsen på rälsen framifrån.

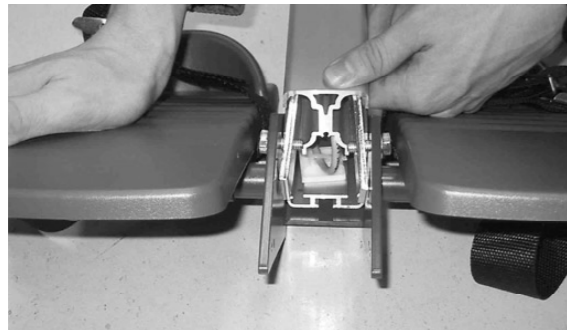


FOTSTÖD

Skjut det främre gummianslag framifrån på rälsen så att fästskruvens huvud passar in i fåran i botten av rälsen. Gummianslaget förhindrar att sitsen slår mot fotstöden vid träningen.

Lossa något på den undre skruven mellan

fotstöden och på spännskruvarna på sidorna. Skjut in fotstöden framifrån på rälsen så att skruvhuvudet under fotstöden passar in i fåran under rälsen och de gängade bitarna i rälsens sidospår.



RÄLS

Koppla ihop pulsmottagarens kabel som sticker ut ur den främre änden av rälsen med kabeln från hålet framtill i roddapparaten ram.

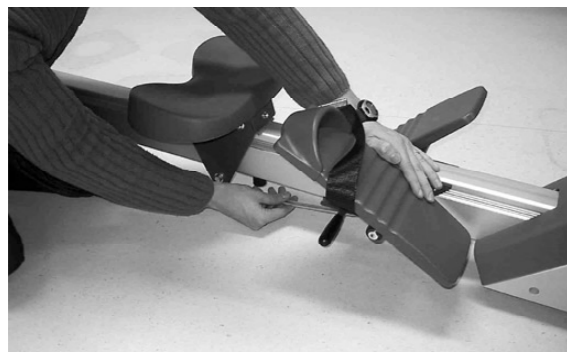


Skjut in rälsen i ramen så att den smala metallisten i ramen passar in i den undre fåran i rälsen. Skjut tills rälsen tar mot anslaget i ramen.

OBS! Se till att kabeln inte kommer i kläm!

Skruva fast de två sexkanthålskruvarna i ramens botten med en sexkantnyckel och dra därefter åt de två låsmuttrarna i sexkanthålskruvarna.

Efter att rälsen monterats fast vid ramen, montera fast fotstöden vid rälsen genom att dra åt den nedre skruven och de gängade bitarna på sidorna. Dra åt också den främre gummienslaget. Kontrollera också fotstödens placering.



Om de ligger för nära ramen så att armarna är böjda i början av roddrörelsen, kan du flytta dem genom att lossa på fästskruvarna på sidan av och under rälsen.

Montera fast dragstångshållaren till fotstöden med 4 sexkantskruvar.



MÄTARE

Skruva loss skruven i nedre kanten av mätaren, lyfta på det övre locket och dra bort det. Lägg in batterierna (4 x 1.5 V AA) och montera locket på plats. Ta bort skyddsfolien från mätaren.



ANVÄNDNING

JUSTERING AV RODDMOTSTÅNDET

Roddmotståndet kan justeras steglöst med hjälp av det gråa vredet under mätaren. Om du vrider medurs ökar motståndet och om du vrider moturs minskar motståndet.

Ett lägre motstånd och ett snabbare roddtempo lämpar sig bättre för aerobisk konditionsträning, medan ett högre motstånd och ett långsammare tempo bättre lämpar sig för att utveckla de arbetande musklerna. För undvikande av muskelskador skall träningspasset alltid inledas med ett lågt motstånd.

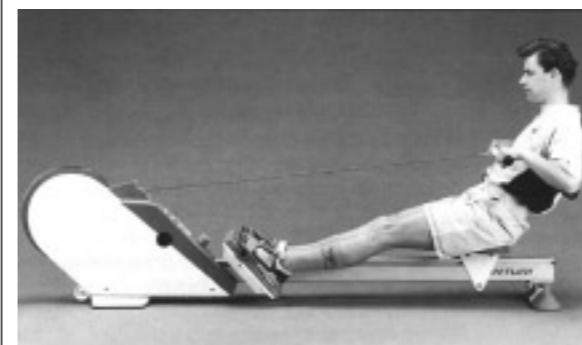
På roddapparater med svänghjulkonstruktion är roddhastigheten snabbast i slutet av dragrörelsen, när kroppen lutar något bakåt och armarna är böjda mot bröstet. Då är också svänghjulets rotationshastighet som störst. Årtag är däremot långsammast i början av rörelsen. När man ror med lägsta belastningen och med hög roddhastighet, fortsätter svänghjulet att rotera snabbt också i

början av rörelsen, och därför kan roddaren känna en tom rörelse. På grund av denna egenskap rekommenderar vi rodd med högre belasting när roddhastigheten är mycket snabb.

RODDRÖRELSE

Gör så här: Spänn först fotremmarna. Fatta tag i dragstången med båda händerna. Sitt framåtlutad med böjda knän och raka armar. Skjut dig bakåt genom att samtidigt räta ut benen och ryggen. Fortsätt rörelsen tills du lutar något bakåt medan du böjer armarna. Återgå till utgångspositionen, böj dig framåt och räta ut armarna. Tänk på att hålla ryggen rak under träningen. Efter avslutat träningspass skall dragstången läggas på sin plats i ramen. Släpp aldrig taget om dragstången innan roddrörelsen avslutats!

Redskapet kan också användas för utveckling av bicepsmusklerna. Grip tag om dragstången underifrån och ro normalt. Om du bara vill koncentrera dig på träning av bicepsmusklerna, skall du gripa tag om dragstången underifrån och utföra armböjningar med utsträckta ben.



MÄTARE

Mätaren aktiveras automatiskt när du trycker på någon knapp och kopplas automatiskt bort 4 minuter efter att du slutat ro eller inte har tryckt på någon knapp.

PULSMÄTNING

Roddapparaten är utrustad med en inbyggd pulsmottagare, som kan användas tillsammans med en trådlös POLAR-pulssändare (extra utrustning).

För att mäta pulsen under träningen, skall du noggrant fukta de räfflade elektroderna i elektrodväskan med vatten eller saliv. Spänn det elastiska bältet med sändaren kring bröstet under bröstmusklerna, så att elektroderna hela tiden har hudkontakt under träningen. Bältet får dock inte vara så spänt att andningen försvåras. **OBS!** Om elektrodytorna inte är fuktiga, visar mätaren inget pulsvärde. Elektroderna skall då fuktas på nytt och mätaren aktiveras genom tryck på någon knapp. Pulsvärdet från pulssändaren överförs automatiskt till pulsmottagaren som är inbyggd i rälsen och därifrån vidare till mätaren.

MÄTARDISPLAYER

GRUNDDISPLAY

När mätaren kopplas på visas följande grundfunktioner samtidigt (grunddisplay):

Värdet i det övre vänstra hörnet anger **pulsfrekvensen** (30-199 slag/min), förutsatt att pulselektrodväskan sitter kring bröstet som det skall. Hjärtetsymbolen invid puls-värdet blinkar i takt med hjärtslagen.

Värdet i det övre högra hörnet anger **energiförbrukningen** i kCal (0-999 kCal). Energiförbrukningen mäts kumulativt och baseras på tiden och medel-effekten. Värdet nollställs genom tryck på **RESET** eller när strömmen slås från.

Värdet till vänster (**W AVG**) under pulsfrekvensen anger **medeleffekten** i watt (0-995 W med 5 watts intervaller). Värdet aktualiseras efter varje årtag.

Värdet till höger under energiförbrukningen anger **träningstiden** (00:00-59:59 med 1 sekunds intervaller och 1:00-99:59 med 1 minuts intervaller. Samtidigt blinkar kolonet en gång i sekunden). Den kumulativa räkningen av tiden startar när träningen inleds eller från den sista nollställningen av värdena. **OBS!** Om rodd-tempot är noll, fungerar tiddisplayen inte. Vid förinställd träningstid (01:00-99:00 min, se inställning av värden) sker en nedräkning av den förinställda tiden.

Värdet (**W STROKE**) till vänster under medeleffekten anger **den maximala effekten** för varje årtag i watt (0-999 watt med 1 watts

intervaller). Värdet aktualiseras efter varje årtag.

Värdet (/500) till höger i den tredje raden anger **den tid som åtgår för 500 meter** i minuter och sekunder beroende på roddtempot. Värdet aktualiseras efter varje årtag.

Värdet till vänster i den nedersta raden anger **roddtempot** i årtag/min (0-99 ST/MIN).

Värdet (m/STROKES) till höger i den nedersta raden anger den **kumulerande träningssträckan** sedan träningen inleddes eller den sista nollställningen. Sträckan kan antingen anges i meter eller i årtag (0-9999 med 1 årtags/meters intervaller) och byte av enhet sker vid förinställningen. Vid förinställd träningssträcka (1-9999, se inställning av värden) sker en nedräkning av den förinställda sträckan.

I den nedre delen av displayen finns **11 roddarfigurer**, var och en bestående av 2 segment, som åskådliggör roddrörelsen (drag- och skjutrörelsen) och indikerar differensen mellan personen som tränar och taktgivaren. Varje roddarfigur motsvarar en differens på antingen 1, 10 eller 100 meter mellan den som tränar och taktgivaren.

Vanligtvis befinner sig taktgivarfiguren i mitten (den sjätte figuren) och båda figuresegmenten är synliga, medan segmenten för den som tränar blinkar i takt med rodden.

Om det inte finns någon differens mellan dessa två, visas bara en blinkande figur.

Differensen anges också numeriskt (Scalevärdet i det högra nedre hörnet av displayen). Upp till 10 meter med 1 meters intervaller, upp till 105 meter med 10 meters intervaller och därefter med 100 meters intervaller. Om den som tränar rör långsammare än taktgivaren, är detta värde negativt.

Taktgivarens roddtempo är antingen beroende av en viss medelhastighet (2:00 minuter) eller ett förinställt roddtempo (= tiden för 500 meter). För förinställning av roddtempot, tryck på SET PACER-knappen och ställ in den önskade tiden, t ex 1:50.

DISPLAY FÖR TOTALVÄRDEN

Genom tryck på TOTAL-knappen visas de kumulativa totalvärdena i displayen (texten TOTAL i displayen). Den totala tiden anges både i dagar (0-999 DAYS) eller i timmar och minuter (00:00-23:59). Den totala sträckan anges antingen i kilometer eller i årtag (0-999999 i intervaller om 1 km/årtag. Byte av enhet sker genom tryck på m/STROKES.

INSTÄLLNING AV VÄRDEN

TRÄNINGSTID

För inställning av träningstiden, tryck på SET TIMER-knappen (i displayen visas --:--). Ställ

in önskad tid med pilknapparna i minuter (01:00-99:00). För nollställning av den inställda tiden, tryck på RESET. Tryck till sist ännu en gång på SET TIMER, för retur till grunddisplayen. Efter avslutad träningstid avges 5 ljudsignaler.

RODDTEMPO

För inställning av roddtempot, tryck på SET PACER-knappen (normalvärde = 2:00 minuter). Ställ in önskad tid med pilknapparna i minuter och sekunder (01:00-10:00). För återgång till normalvärdet, tryck på RESET. Tryck till sist ännu en gång på SET PACER, för retur till grunddisplayen.

TRÄNINGSTRÄCKA

För inställning av träningssträckan, tryck på SET DIST-knappen (i displayen visas ---). Ställ in önskad sträcka i meter eller årtag (1-9999). Tryck vid behov på m/STROKES för byte av enhet. För nollställning av det inställda värdet, tryck på RESET. Tryck till sist ännu en gång på SET DIST, för retur till grunddisplayen. Efter avslutad träningssträcka avges 5 ljudsignaler.

KNAPPAR OCH FUNKTIONER

PILKNAPPAR

Knappar för inställning av träningstid, roddtempo och träningssträcka. För höjning av värdena tryck på pilen som pekar uppåt, för minskning av värdena, tryck på pilen som visar nedåt. Dessa knappar har ingen funktion i grunddisplayen eller displayen för totalvärden.

SET DIST

Knapp för övergång från grunddisplayen till inställning av träningssträcka. Förnyat tryck ger retur till grunddisplayen.

SET TIMER

Knapp för övergång från grunddisplayen till inställning av träningstid. Förnyat tryck ger retur till grunddisplayen.

SET PACER

Knapp för övergång från grunddisplayen till inställning av roddtempo. Förnyat tryck ger retur till grunddisplayen.

M/STROKES

Knapp för byte av enhet från meter till årtag och tvärtom vid inställning av träningssträckan. Detta är också möjligt i grunddisplayen och i displayen för totalvärden.

TOTAL

Knapp för övergång från grunddisplayen till inställning av totalvärden. Förnyat tryck ger retur till grunddisplayen.

RESET

För nollställning av värden (träningstid, träningssträcka, energiförbrukning). En nollställning av totalvärdena är inte möjlig.

KALIBRERING

Om du till exempel vill arrangera en tävling mellan flera Tunturi R 780 roddergometrar, måste roddmot-ståndet i roddapparaterna vara detsamma. Därför måste avstånden mellan svänghjul och magnetbåge skall vara lika. Gör så här:

För inställning av kalibreringsfunktionen, tryck på båda pilknapparna samtidigt när mätaren är i grunddisplayen. Texterna "Calibr" och "Pull" visas i displayen. Sätt dig på roddapparaten, fatta tag i dragstången och utför en normal roddrörelse. Mätaren visar ett visst kalibreringsvärde (1-100), som baserar sig på svänghjulets retardation. När avståndet mellan magnetbågen och svänghjulet är mindre, är retardationen större och då är också det visade kalibreringsvärdet större.

Exempel: Roddapparat A:s kalibreringsvärde är 55 och B:s 80. För att A:s motstånd skall ligga på samma nivå som B:s, vrids A:s motståndsvred (under mätaren) medurs. Utför en ny roddrörelse och kolla kalibreringsvärdet. Upprepa åtgärderna tills mätaren visar värdet 80. Vill du ha ett mindre värde, skall vredet vridas moturs.

För retur till grunddisplayen, tryck på RESET.

BYTE AV BATTERIER

Mätaren fungerar med fyra 1,5 V (AA eller UM-3). För byte av batterier skall du skruva loss skruven i nedre kanten av mätaren, lyfta på det övre locket och dra bort det. Byt batterierna och montera locket på plats. Vid byte av batterier nollställs alla värden i mätarens minne inklusive det totala antalet årtag.

SERVICE

OBS:

- Kontrollera skicket på dragvajern före varje träningspass. Om du observerar tydliga tecken på slitage, skall du avbryta träningen och kontakta försäljaren.

Kontrollera ibland att alla skruvar och muttrar är ordentligt åtdragna.

- Rengör redskapet regelbundet. Använd inga lösningsmedel!

Trots kontinuerlig kvalitetskontroll kan det förekomma fel eller funktionsstörningar, som beror på någon enskild komponent. Det är därför onödigt att hela redskapet skickas på reparation, eftersom det räcker med att beträffande komponent byts ut.

Om du upptäcker något fel vid användandet, kontakta återsäljaren och uppge alltid serienummer på din apparat.

TRANSPORT OCH

FÖRVARING

Roddapparaten förflyttas lättast genom att rullas över golvet på transporthjulet fram till på ramen. Fatta tag i det bakre stödbenet och lyft upp redskapet så att tyngden vilar på transporthjulet. Förvara redskapet på ett torrt och dammfritt ställe och i jämn temperatur för undvikande av funktionsstörningar.

TEKNISKA DATA

Längd.....230 cm Bredd.....40 cm
Höjd.....56 cm Vikt.....54 kg

OBS! Instruktionerna måste följas noggrant vid montering, användning och underhåll av redskapet. Garantin gäller inte skador som uppkommit pga. underlåtenhet att iaktta de instruktionerna för montering, justering och underhåll som beskrivits här. Redskapet med förändringar eller modifikationer som inte är godkända av Tunturi Oy Ltd får inte användas.

Rätten till ändringar förbehålls.

KÄYTTÖOHJE R780

HUOMAUTUKSET

JA VAROITUKSET

Perehdy tähän ohjekirjaan huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai huollat laitetta. Tämän ohjekirjan ohjeita tulee noudattaa.

Huomaa, että takuu ei korvaa vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- ja huolto-ohjeiden laiminlyönneistä.

HUOMIOITAVAA LAITTEESTA

- Magneettijarrun magneettikaari muodostaa erittäin voimakkaan magneettikentän, joka saattaa vioittaa esim. rannekellon mekanismia tai luotto- tai pankkikorttien magneetitunnistinnauhaa näiden joutuessa välittömään kosketukseen magneettien kanssa. Älä koskaan yritä irrottaa tai poistaa magneettijarrun magneettikaarta.

HUOMIOITAVAA TERVEYDESTÄSI

- Ennen harjoittelun aloittamista käy varmistuttamassa terveydentilasi lääkärillä.
- Jos harjoittelun aikana tunnet pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteyttä lääkäriin.
- Lihaskipujen välttämiseksi alku- ja loppuverryttely ja -venyttely.
- Huolehdi, että harjoitteluympäristö on riittävästi ilmastoitu. Vilustumisen estämiseksi vältä kuitenkin harjoittelua vetoisissa paikoissa.

HUOMIOITAVAA LAITTEEN KÄYTÖSTÄ

- Laite ei ole tarkoitettu lasten käytettäväksi. Pidä lapset ja lemmikkieläimet poissa laitteen läheisyydestä harjoittelun aikana.
- Sijoita laite mahdollisimman tasaiselle alustalle.
- Vain yksi henkilö kerrallaan saa harjoitella laitteella.
- Käytä harjoittelun aikana asianmukaisia vaatteita ja jalkineita.
- Älä koskaan vie käsiäsi liikkuvien osien lähelle.
- Älä koskaan irrota otetta vetokapulasta kesken soutuliikkeen.
- Älä yritä tehdä laitteelle muita kuin tässä ohjekirjassa kuvattuja säätöjä tai huoltotoimenpiteitä. Mikäli laitteessa ilmenee harjoittelun aikana ongelmia, keskeytä harjoittelu

ja ota yhteys Tunturi -edustajaan.

- Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjätarve on 120 kg.

ASENNUS

R 780 on pakattu kahteen erilliseen pakkaukseen. Kun laite kaikkine osineen on purettu pakkauksista, se kootaan toimintakuntoon seuraavasti (nimitykset vasen, oikea, etu ja taka on määritelty harjoitusasennosta katsottuna).

TAKATUKIJALKA

Työnnä takatukijalka paikalleen kiskon pohjassa olevaan uraan kiskon etupäästä siten, että tukijalassa olevat kiinnitysruuvien kannat osuvat uraan.



HUOM! Asenna tukijalka kiskon takapäättyyn istuimen pysäytinkumi edellä!

Pysäytinkumi estää istuimen liikkeen päin tukijalkaa. Kun tukijalka on paikallaan aivan kiskon takapäädessä, kiristä tukijalan kaksi kiinnitysruuvia 13 mm lenkkiavaimella.

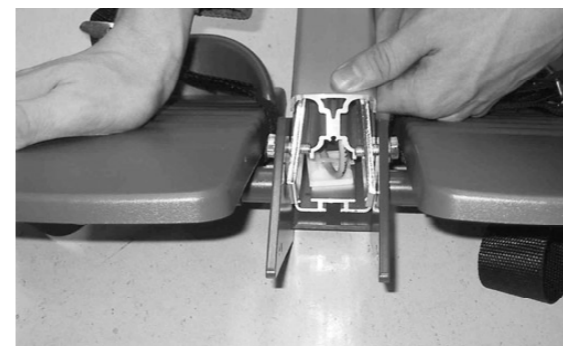
ISTUIN

Työnnä istuin kiskoon kiskon etupäästä.



JALKATUET

Työnnä etupysäytin kiskon pohjassa olevaan uraan kiskon etupäästä. Pysäytinkumi estää istuimen liikkeen päin jalkatukia. Löysää jalkatukien välissä oleva ruuvi sekä sivuilla olevat mutterilevyt. Työnnä jalkatuet paikalleen kiskon etupäähän siten, että jalkatukien välissä oleva ruuvien kanta osuu kiskon aluraan ja mutterilevyt kiskon sivu-uriiin.



KISKO

Kytke kiskon etupäästä tuleva sykevastaanottimen johdon liitin ja soutulaitteen rungon etupäässä olevasta reiästä tulevan johdon pistoke yhteen.

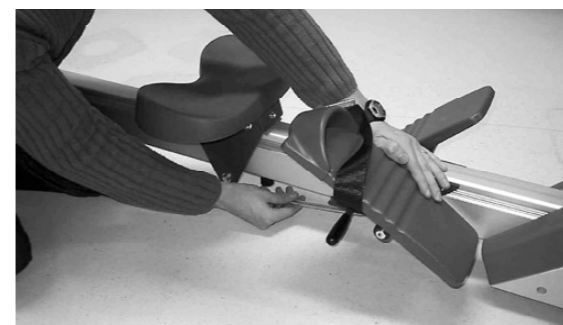


Työnnä kisko paikalleen runkoon siten, että rungossa oleva kapea metallinen lista osuu kiskon aluraan. Työnnä kiskoa kunnes sen liike pysähtyy listan päässä olevaan rajoittimeen.

HUOM! Varo ettei sykevastaanottimen johto jää puristuksiin!

Kiristä kuusiokoloruuvilla rungon pohjassa olevat kaksi kuusiokoloruuvia ja varmista kiinnitys lukitsemalla lenkkiavaimella kuusiokoloruuveissa olevat kaksi mutteria.

Kun kisko on asetettu paikalleen runkoon, kiinnitä jalkatuet kiskoon kiristämällä ensin alaruuvi ja sen jälkeen mutterilevyt. Kiristä myös etupysäytin. Tarkista jalkatukien oikea sijainti.



Mikäli jalkatuet ovat asennettu liian lähelle soutulaitteen runkoa, jolloin käsivarret ovat soutuliikkeen alkuasennossa koukussa, voit siirtää jalkatukia kauemmas rungosta löysäämällä tuen kiinnitysruuvit sekä kiskon sivuilta että alapuolelta.

Asenna vetokapulan pidike jalkatukeen neljällä kuusiokoloruuvilla.



MITTARI

Avaa mittarin alareunassa oleva ruuvi ja nosta mittarin pääliskantta alareunasta ylöspäin. Vedä pääliskansi pois paikaltaan, aseta paristot (4 x 1.5 V AA), aseta mittarin pääliskansi takaisin paikalleen ja kiinnitä ruuvilla. Poista suojakalvo mittarinäytön päältä.



KÄYTTÖ

SOUTUVASTUKSEN SÄÄTÖ

Soutuvastusta voidaan säätää portaattomasti mittarin alapuolella olevan harmaan säätönupin avulla. Kääntämällä säätönuppia myötäpäivään voit lisätä vastusta; vastapäivään kääntäminen puolestaan vähentää soutuvastusta. Alhaisempi vastus ja nopeampi soututempo sopivat paremmin aerobisen kunnon harjoittamiseen; suurempi vastus ja hitaampi tempo puolestaan kehittävät paremmin työtä tekeviä lihaksia. Lihavammojen välttämiseksi aloita soutu aina riittävän alhaisella vastuksella.

Vauhtipyörärakenteella varustetuissa soutulaitteissa vedon nopeus on suurimmillaan vedon päässä, kun vartalo on hieman takanojassa ja käsivarret koukistettuna rintaa vasten. Tällöin myös vauhtipyörän pyörimisnopeus on suurimmillaan. Veto on puolestaan hitain soutuliikkeen alkuasennossa. Soudettaessa lähes minimivastuksella ja nopealla soututempolla,

vauhtipyörä jatkaa nopeata pyörimisliikettään myös soutuliikkeen alkuasennossa, jolloin soutaja saattaa aistia tyhjän liikkeen. Tästä ominaisuudesta johtuen suosittelomme soutamista suuremmalla vastuksella soututempon ollessa erittäin nopea.

SOUTULIIKE

Soutuliikkeen eteneminen: Kiristä jalkatukien hihnat oikeaan kireyteen. Tartu vetokapulaan. Aloita liike selkä hieman etunojassa, polvet koukussa ja käsivarret suorina. Työnnä itseäsi taaksepäin samalla selkäsi ja polvesi suoristaen. Jatka liikettä hieman takanojaan samalla käsivarsia koukistaen. Palaa takaisin alkuasentoon, kallistu etunojaan ja suorista käsivarret. Muista pitää selkä suorana kussakin liikevaiheessa. Kun lopetat soudun, palauta vetokapula paikalleen runkokotelon pidikkeeseen. Älä koskaan irrota otetta vetokapulasta kesken soutuliikkeen!

Voit soutaessa kehittää hauislihaksia tehokkaammin ottamalla vetokapulasta kiinni vastaotteella ja soutamalla normaalisti. Voit keskittyä myös pelkkien hauislihastesi kehittämiseen ottamalla vastaotteen kapulasta, pitämällä polvet ja jalat suorina ja koukistamalla käsivarsia kyynärpästä.



MITTARI

Mittari kytkeytyy automaattisesti päälle ensimmäisestä näppäimen painalluksesta ja kytkeytyy pois päältä kun soutulaitetta ei ole käytetty tai mittarin näppäimiä painettu n. 4 minuuttiin.

SYKKEENMITTAUS

Soutulaitteen sisälle valmiiksi asennetun sykevastaanottimen ansiosta soutuergometri on yhteensopiva käytettäväksi Polarin langattomien sykellähettimien (myydään lisävarusteena) kanssa.

Mikäli haluat mitata sykettä harjoittelun aikana, kostuta huolellisesti lähetyvyössä olevat, ihoa vasten tulevat uralliset elektrodit vedellä tai syljellä. Kiinnitä lähetin joustavan vyön avulla sopivan tiukasti rintalihasten alapuolelle siten, että elektrodit pysyvät ihokontaktissa soutamisen aikana. Lähetin ei kuitenkaan saa olla liian tiukalla, jottei esim. normaali hengitys vaikeudu. **HUOM!** Mikäli elektrodipinnat eivät ole kosteat, sykelukema ei ilmesty mittarin näyttöön. Siksi jos elektrodit kuivuvat iholla, kostuta ne uudelleen. Kytke mittari päälle painamalla mitä tahansa mittarin näppäintä. Sykellähetti siirtää sydämen sykelukeman automaattisesti kiskon takapäässä olevaan sykevastaanottimeen, joka puolestaan välittää sykearvon mittarille.

MITTARIN NÄYTÖT

PERUSNÄYTTÖ

Kun mittari kytkeytyy päälle, mittarissa on ns. perusnäyttö eli seuraavat mittarin perustoiminnot ovat yhtäaikaaisesti nähtävissä mittarin näyttöllä:

Näytön ylärivin vasemmanpuoleinen arvo mittaa harjoittelijan **sykettä** (30-199 sykettä/min) edellyttäen, että sykellähetti on kiinnitetty rinnan ympärille. Sydän-symboli sykearvon vieressä vilkkuu käyttäjän sydämen tahdissa.

Näytön ylärivin oikeanpuoleinen arvo ilmoittaa käyttäjän **energiankulutusta** kilokaloreina (0-999 kCal). Energiankulutusta mitataan kumulatiivisesti ajan ja keskimääräisen tehon perusteella. Arvo nollautuu joko RESET-näppäintä painettaessa tai virran kytkeydyttyä pois päältä.

Näytön toiseksi ylimmäisen rivin vasemmanpuoleinen arvo näyttää **keskimääräistä tehoa** watteina (0-995 wattia viiden watin portain). Arvo päivittyy jokaisen vedon jälkeen.

Toiseksi ylimmäisen rivin oikeanpuoleinen arvo näyttää **aikaa** (00:00-59:59 sekunnin välein ja sen jälkeen 1:00-99:59 minuutin välein jolloin kaksoispiste vilkkuu sekunnin välein). Kumulatiivinen ajan laskenta alkaa harjoittelun alusta tai viimeisestä arvojen nollauksesta. **HUOM!** Jos nopeus on nollassa, aikanäyttö ei juokse. Mikäli olet asettanut mittarille tietyn harjoitusajan 01:00-99:00 minuuttiin (ks. arvojen asetus), aikanäyttö ilmoittaa asetetun harjoitusajan

pienenevänä arvona.

Näytön kolmannen rivin vasemmanpuoleinen arvo näyttää kulloisenkin yhden vedon **huipputehoa** watteina (0-999 wattia yhden watin portain). Arvo päivittyy jokaisen vedon jälkeen.

Näytön kolmannen rivin oikeanpuolimmainen arvo laskee **500:m aikaa** minuuhteina ja sekunteina kulloinkin käytetyllä soutunopeudella. Aika päivittyy jokaisen vedon jälkeen.

Näytön alimmaisen rivin vasemmanpuoleinen arvo näyttää **soutunopeutta** vetoina minuutissa (0-99 vetoa/min).

Näytön alimmaisen rivin oikeanpuolimmainen arvo ilmoittaa **karttuvaa vetomatkaa** harjoittelun aloittamisesta tai viimeisestä arvojen nollauksesta. Matkaa voidaan mitata joko metreinä tai vetoina (0-9999 yhden vedon/metrin portain). Mikäli olet asettanut mittarille tietyn harjoitusmatkan (1-9999; ks. arvojen asetus), mittari laskee matkaa asetetusta arvosta alaspäin. Mikäli matkan yksikköä vaihdetaan asetuksen aikana, viimeksi valittu yksikkö on voimassa. Mikäli karttuvan arvon yksikkö on metri, asetetun arvon yksikkönä on veto ja päin vastoin.

Näytön alareunassa on yhteensä **11 soutajaa symbolisoivaa kuviota**. Jokainen kuvio koostuu kahdesta segmentistä (veto- ja palautusvaihe). Kuviot ilmaisevat käyttäjän ja tahdistimen välistä eroa sekä soutuliikettä. Soutajakuvioiden alapuolella on kolme erilaista asteikkoa: yhden, 10:n ja 100:n metrin asteikot. Kun käyttäjän ja tahdistimen välinen ero kasvaa yli 10 metrin, näyttö siirtyy automaattisesti näyttämään 10 metrin asteikkoa. Kun ero on yli 105 m, mittarin näyttö laskee käyttäjän ja tahdistimen välistä eroa 100 m:n asteikon mukaan. Jokainen soutajakuvio vastaa yhden, 10:n tai 100:n metrin eroa. Näytön alareunassa näkyvä arvo ilmoittaa käyttäjän ja tahdistimen välisen eron myös numeerisena (jos käyttäjä soutaa hitaammin kuin tahdistin, arvo on miinusmerkkinen).

Tahdistimen soutama nopeus määräytyy joko tietyn keskiarvonopeuden (2:00min.) pohjalta (= tahdistimen nopeutta ei ole erikseen asetettu) tai asetetun soutunopeuden (= 500 m:n aika) pohjalta. Tahdistimen soutunopeus voidaan asettaa painamalla **SET PACER** -näppäintä, jolloin voit asettaa tahdistimen soutamaan 500 m esim. ajassa 1:50.

Normaalisti tahdistin on keskellä riviä (kuudes kuvio) ja kuvion kummatkin segmentit näkyvät näyttössä. Käyttäjää symbolisoivan kuvion segmentit sen sijaan vaihtuvat soutuliikkeen tahdissa. Mikäli käyttäjän ja tahdistimen välillä ei ole eroa, näyttössä on vain yksi soutajakuvio (6.), jonka molemmat segmentit näkyvät samanaikaisesti näyttössä ja vilkkuvat.

KOKONAISARVOJEN NÄYTTÖ

Painamalla **TOTAL**-näppäintä mittari siirtyy kokonaisarvojen näyttöön (teksti **TOTAL** näyttössä). Kokonaiskäyttöaika ilmoitetaan sekä vuorokausina (0-999, teksti **DAYS**) että tunteina ja minuutteina (00:00-23:59). Kokonaismatka ilmoitetaan joko kilometreinä tai vetoina (0-999999 yhden km:n tai vedon intervalein). Kokonaismatkan yksikköä on mahdollista muuttaa **m/STROKES**-näppäintä painamalla.

ARVOJEN ASETUS

AIKA

Mikäli haluat asettaa mittarille tietyn harjoitusajan, paina **SET TIMER** -näppäintä, jolloin mittari siirtyy ajan asetus -näyttöön. Aseta haluamasi aika minuuhteina (01:00-99:00) käyttämällä nuolinäppäimiä. Jos harjoittelu-aikaa ei ole asetettu, näyttössä on neljä viivaa numeroiden sijasta. Tarvittaessa voit nollata asettamasi ajan käyttämällä **RESET**-näppäintä. Painamalla **SET TIMER**-näppäintä uudelleen, näyttö palaa perusnäyttöön. Kun asetettu harjoitus-aika on kulunut, mittari hälyttää viidesti.

TAHDISTIN

Mikäli haluat asettaa tahdistimen soutunopeuden (= 500 m:n tavoiteaika), paina **SET PACER** -näppäintä, jolloin näyttö siirtyy perusnäytöstä tahdistimen asetus -näyttöön. Tahdistin asetetaan nuolinäppäimien avulla minuuhteina ja sekunteina 01:00-10:00 (oletusarvona on 2:00 minuuttia). Jos painat **RESET**-näppäintä tahdistimen asetus -näytössä, asetettu aika muuttuu oletusarvoksi 2:00. Toinen **SET PACER** -näppäimen painallus palauttaa näytön takaisin perusnäyttöön.

MATKA

Mikäli haluat asettaa mittarille tietyn matkan, paina **SET DIST** -näppäintä, jolloin näyttö siirtyy perusnäytöstä matkan asetus -näyttöön. Matka voidaan asettaa 1-9999 joko metreinä tai vetoina. Tarvittaessa vaihda matkan yksikköä **m/STROKES**-näppäintä painamalla. Jos matkaa ei ole asetettu, näyttössä on neljä viivaa numeroiden sijasta. Tarvittaessa voit nollata asettamasi matkan **RESET**-näppäimellä. Painamalla **SET DIST** -näppäintä uudelleen, mittari palaa perusnäyttöön. Kun asetettu matka on kulunut, mittari hälyttää viidesti.

NÄPPÄIMET JA TOIMINNOT

NUOLINÄPPÄIMET

Ajastimen, tahdistimen tai matkan asetusta varten ko. näytöissä (ks. arvojen asetus). Painettaessa ylöspäin osoittavaa nuolinäppäintä asetettava arvo suurenee ja vastaavasti painettaessa alaspäin osoittavaa nuoli-näppäintä arvo pienenee. Perus- ja kokonaisarvojen näyttössä nuolinäppäimien painamisella ei ole vaikutusta.

SET DIST -NÄPPÄIN

Painamalla SET DIST -näppäintä mittari siirtyy perusnäytöstä matkan asetus -näyttöön, jolloin voit asettaa nuolinäppäimillä haluamasi matkan metreinä tai vetoina. Toinen SET DIST -näppäimen painallus palauttaa näytön takaisin perusnäyttöön.

SET TIMER -NÄPPÄIN

Painamalla SET TIMER -näppäintä mittari siirtyy perusnäytöstä ajan asetus -näyttöön, jolloin voit asettaa nuolinäppäimillä haluamasi harjoitusajan. Toinen SET TIMER -näppäimen painallus palauttaa näytön takaisin perusnäyttöön.

SET PACER -NÄPPÄIN

Painamalla SET PACER -näppäintä mittari siirtyy perusnäytöstä tahdistimen asetus -näyttöön, jolloin voit asettaa nuoli-näppäimillä tahdistimen eli käytännössä 500 m:n tavoiteajan (esim. 1:50). Toinen SET PACER -näppäimen painallus palauttaa näytön takaisin perusnäyttöön.

M/STROKES-NÄPPÄIN

Painamalla m/STROKES -näppäintä voit vaihtaa matkan yksikön metreistä vedoiksi ja päin vastoin. Voit vaihtaa yksikköä mittarin ollessa perusnäytössä, kokonaisarvojen näytössä tai matkan asetus -näytössä.

TOTAL-NÄPPÄIN

Painamalla TOTAL-näppäintä mittari siirtyy perusnäytöstä kokonaisarvojen näyttöön. Toinen painallus palauttaa näytön takaisin perusnäyttöön.

RESET-NÄPPÄIN

Arvojen (aika, matka, energiankulutus, asetettu matka ja aika) nollausta varten mittarin ollessa perusnäytössä. Tahdistimen palautus oletusarvoon 2:00 ko. näytössä. Kokonaisarvojen nollausta ei ole mahdollista.

MITTARIN KALIBROINTI

Mikäli haluat järjestää esim. kilpasoutuja useamman Tunturin R 780 soutuergometrin kesken, laitteiden vastustason tulisi vastata toisiaan. Jotta voit olla varma siitä, että laitteiden vauhtipyörän ja magneettikaarien etäisyydet vastaavat toisiaan eri yksilöiden kesken, paina molempia nuolinäppäimiä yhtäaikaaisesti mittarin ollessa perusnäytössä. Näyttöön ilmestyy teksti "Calibr" ja "Pull". Asetu istumaan soutulaitteelle, tartu vetokapulaan ja suorita normaali soutuliike. Näyttö ilmoittaa tietyn kalibrointi-arvon 1-100, joka on laskettu vauhtipyörän hidastuvuuden perusteella. Kun magneettikaari on lähempänä vauhtipyörän kehää, vauhtipyörän hidastuvuus on suurempi ja silloin myös näytössä näkyvä kalibrointi-arvo on suurempi.

Esim. jos laite A:n kalibrointi-arvo on 55 ja laite B:n vastaava arvo 80 ja kummankin laitteen vastustaso halutaan laite B:n tasolle, käännetään laite A:n vastuksensäätönuppia jonkin verran myötapäivään ja suoritetaan soutuliike toistamiseen, jolloin mittarin näyttöön ilmestyy

uusi kalibrointi-arvo. Vastusta säädetään ja liikettä toistetaan niin kauan kunnes mittarin kalibrointi-arvo on 80. Jos taas kalibrointi-arvo halutaan pienemmäksi, vastuksensäätönuppia käännetään vastapäivään. Painamalla RESET-näppäintä mittarin näyttö palaa kalibrointi-toiminnosta perusnäyttöön.

MITTARIN PARISTOJEN VAIHTO

Mittarissa käytetään neljää 1.5 V AA tai UM-3 kokoista paristoa. Päästäksesi käsiksi paristo-koteloon avaa mittarin alareunassa oleva ruuvi ja nosta mittarin pääliskanta alareunasta ylöspäin ja vedä pääliskansi pois paikaltaan. Vaihda paristot ja aseta mittarin pääliskansi takaisin paikalleen ja kiinnitä ruuvilla.

HUOLTO**HUOM:**

- Tarkista ennen jokaista harjoituskertaa vetovaijerin kunto. Mikäli havaitset vetovaijerissa runsaasti kulumisen jälkiä, ota yhteys laitteen myyjään.
- Aika ajoin on hyvä varmistaa kaikkien ruuvien ja muttereiden kireys.
- Puhdista laite säännöllisesti. Älä käytä liuottimia.

Jatkuvasta laaduntarkkailusta huolimatta laitteissa saattaa esiintyä yksittäisistä komponenteista johtuvia yksilövikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen toimittaminen korjattavaksi on kuitenkin turhaa, koska vika on useimmiten korjattavissa ko. osan vaihdolla.

Mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä käytön aikana, ota välittömästi yhteys laitteen myyjään. Ilmoita aina laitteen sarjanumero.

KULJETUS JA SÄILYTYS

Soutulaitetta on melko helppo siirtää rungon etuosassa olevan kuljetuspyörän varassa työntäen. Tartu kiskon päädyssä olevaan tukijalkaan, kallista laitetta eteenpäin kuljetuspyörän varaan ja siirrä laite lattiaa pitkin työntäen. Toimintahäiriöiden välttämiseksi säilytä laitetta kuivassa ja tasalämpöisessä paikassa pölyltä suojattuna.

TEKNISET TIEDOT

Pituus.....230 cm Leveys 40 cm
Korkeus.....56 cm Paino..... 54 kg

TÄRKEÄÄ: annettuja ohjeita laitteen asennuksesta, käytöstä ja huollosta tulee noudattaa huolellisesti. Takuu ei korvaa vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet kyseisten ohjeiden laiminlyönneistä. Mikäli laitteeseen tehdään muutoksia joita Tunturi Oy Ltd ei nimenomaisesti ole hyväksynyt, laitetta ei saa käyttää.

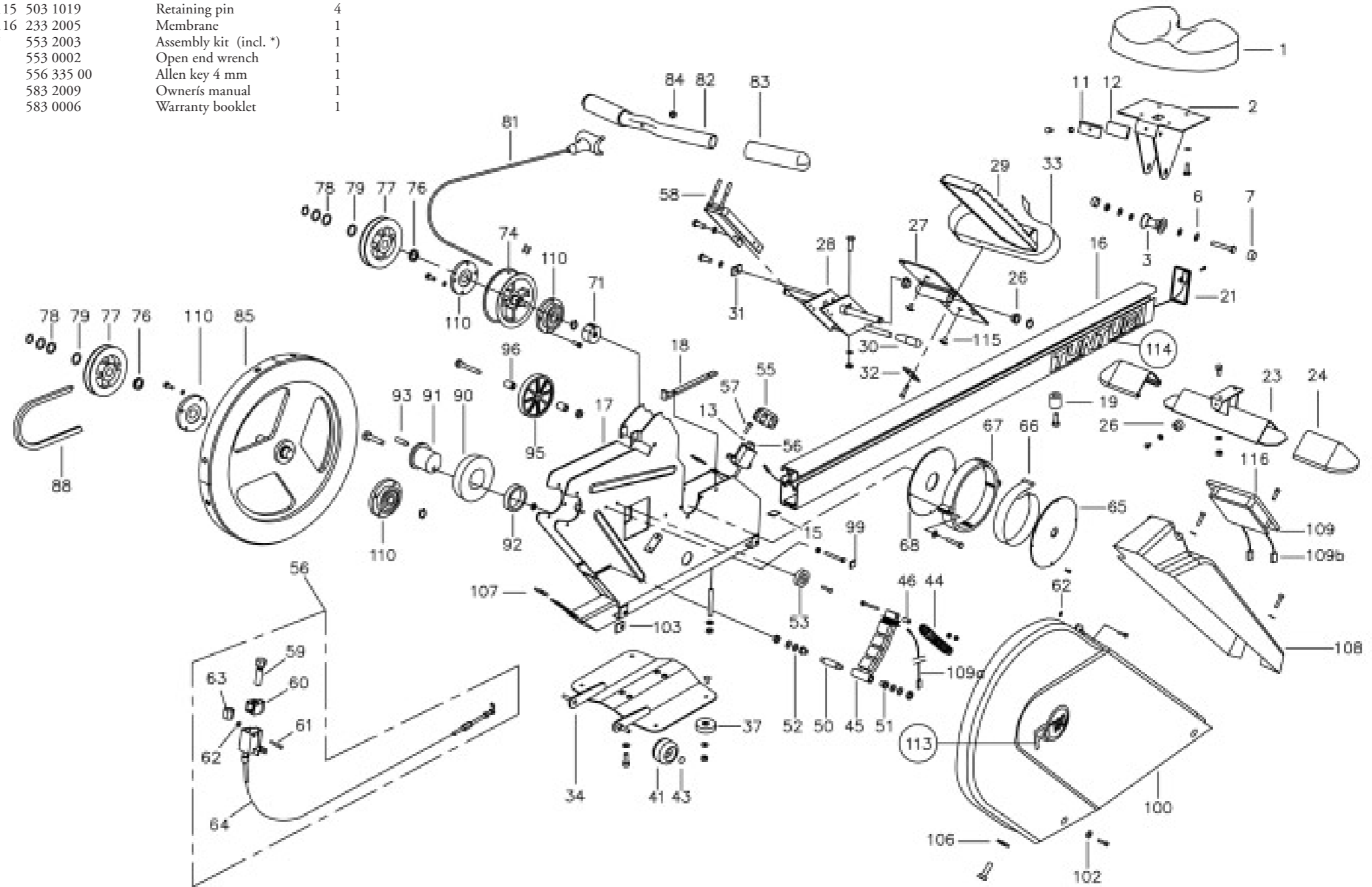
Oikeudet muutoksiin pidätetään

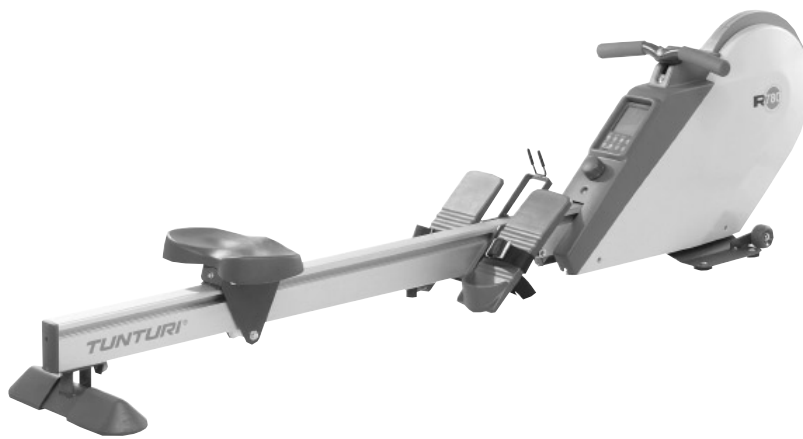
SPARE PART LIST**ERSATZTEILLISTE****LISTE DES PIÈCES DÉTACHÉES****JUEGO DE HERREMIENTAS****UTENSILI****GEREEDSCHAP SET****MONTERINGSSATS****VARAOSALUETTELO**

| | | | |
|-----|-----------------|----------------------------------|---|
| 1 | 153 2001 | Seat | 1 |
| | 153 2008 | Seat frame | 1 |
| - | M6 DIN 125 | Washer | 4 |
| - | M6x16 DIN 933 | Screw | 4 |
| - | 153 2009 | Frame compl.(2, 3, 6, 7, 11, 12) | 1 |
| 3 | 533 2006 | Pulley | 3 |
| - | 8x14x1 DIN 988 | Washer | 2 |
| 6 | 652 133 74 | Washer | 6 |
| - | M8x80 DIN 931 | Screw | 3 |
| - | M8 DIN 985 | Nut nylock | 3 |
| 7 | 533 0020 | Plug | 2 |
| 11 | 503 2002 | Fastener plate of cleaner | 2 |
| - | M6 DIN 125 | Washer | 2 |
| - | M5x14 DIN 7500C | Screw | 2 |
| 12 | 373 2001 | Cleaner | 2 |
| 15 | 503 420 | Cable holder | 1 |
| 16 | 103 2004 | Rail | 1 |
| 17 | 103 2018 | Frame | 1 |
| - | M6x45 DIN 931 | Screw | 2 |
| - | M6 DIN 934 | Nut | 2 |
| 18 | 503 2001 | Fastener pin | 1 |
| - | M8x70 DIN 913 | Retainer screw | 2 |
| - | M8 DIN 125 | Washer | 2 |
| - | M8 DIN 934 | Nut | 2 |
| *19 | 533 4051 | Bumper | 1 |
| * - | M8x12 DIN 933 | Screw | 1 |
| 21 | 533 2016 | End cap, incl. receiver | 1 |
| - | M4x12 DIN 7500C | Screw | 1 |
| 23 | 103 2019 | Stand tube | 1 |
| - | M8x16 DIN 933 | Screw | 2 |
| - | M8 DIN 125 | Washer | 2 |
| - | M8 DIN 985 | Nut nylock | 2 |
| 24 | 533 1007 | Plug | 2 |
| 25 | 521 103 | Sleeve | 2 |
| 26 | 533 251 87 | Stopper | 1 |
| - | M5 DIN 9021 | Washer | 1 |
| - | M5x14 DIN 7500C | Screw | 1 |
| 27 | 363 2005 | Foot rest plate | 2 |
| - | 15 DIN 471 | Retaining ring | 2 |
| 28 | 363 2006 | Foot rest frame | 1 |
| - | M8x20 DIN 933 | Screw | 3 |
| - | M8 DIN 125 | Washer | 3 |
| - | M8 DIN 985 | Nut nylock | 1 |
| 29 | 363 7001 | Foot rest | 2 |
| 30 | 533 2022 | Plug | 2 |
| 31 | 503 2003 | Spiral plate | 2 |
| 32 | 503 203 88 | Washer | 2 |
| - | M5x14 DIN 7500C | Screw | 4 |
| 33 | 443 2003 | Foot strap | 2 |
| 34 | 103 2017 | Front support | 1 |
| - | M6x20 DIN 933 | Screw | 4 |
| - | M6 DIN 440 | Washer | 4 |
| 37 | 533 507 82 | Feet PVC | 4 |
| - | M6x12 DIN 603 | Screw | 4 |
| 39 | 653 236 86 | Washer | 4 |

| | | | |
|-----|-----------------|-------------------------------------|---|
| - | M6 DIN 934 | Nut | 4 |
| 41 | 533 1029 | Wheel | 2 |
| 43 | 673 500 88 | Keeper | 2 |
| 44 | 643 104 89 | Spring | 1 |
| 45 | 373 2003 | Magnet bow (incl. 50 - 52) | 1 |
| 46 | 72 0608 205 1 | Sleeve | 1 |
| - | M5x60 DIN 931 | Screw | 1 |
| - | M5 DIN 934 | Nut | 1 |
| - | M5 DIN 985 | Nut nylock | 1 |
| 50 | 343 2004 | Axle | 1 |
| 51 | 533 1010 | Rubber sleeve | 2 |
| 52 | 62 0624 10 | Washer | 2 |
| - | M6 DIN 6798AZ | Washer | 2 |
| - | M6 DIN 934 | Nut | 2 |
| 53 | 533 232 86 | Pulley | 1 |
| - | M5x16 DIN 7500M | Screw | 1 |
| 55 | 533 2013 | Adjusting knob | 1 |
| 56 | 373 2002 | Tension compl. (incl. 55,59-64) | 1 |
| - | M5 DIN 9021 | Washer | 2 |
| - | M5x20 DIN 7500C | Screw | 2 |
| *58 | 503 2014 | Holder for handle bar | 1 |
| *- | M5x8DIN 912 | Screw | 4 |
| 59 | 653 176 85 | Screw | 1 |
| 60 | 533 526 84 | Slide | 1 |
| 61 | 663 0001 | Pin | 2 |
| 62 | 651 206 80 | Keeper | 4 |
| 63 | 653 506 84 | Nut | 1 |
| 64 | 223 2001 | Adjust cable, compl. | 1 |
| 65 | 433 2004 | Protective coating | 1 |
| - | M3x8 DIN 7500C | Screw | 4 |
| 66 | 643 2002 | Spring (incl. part 67) | 1 |
| 68 | 433 2002 | Protective coating | 1 |
| - | M6 DIN 125 | Washer | 2 |
| - | M6x35 DIN 912 | Screw | 2 |
| 71 | 533 2007 | Spring hub | 1 |
| 74 | 263 2002 | Pulley | 1 |
| - | M4x10 DIN 913 | Retainer screw | 2 |
| 76 | 653 2002 | Spacer nylon | 2 |
| 77 | 263 2001 | Pulley | 2 |
| 78 | 653 2003 | Spacer nylon | 2 |
| 79 | 653 1015 | Spacer nylon | 2 |
| - | 17x24x1 DIN 988 | Washer | 2 |
| - | 17 DIN 471 | Retaining ring | 2 |
| 81 | 223 2003 | Rope | 1 |
| 82 | 213 2004 | Draw bar (incl. part 83, 84) | 1 |
| 83 | 213 2003 | Foam, pair | 1 |
| 84 | 653 2005 | Nut | 1 |
| 85 | 303 2004 | Flywheel (incl.2x110,1x20, DIN 471) | 1 |
| 88 | 443 2004 | V-belt | 1 |
| 90 | 523 604 90 | Bearing | 1 |
| 91 | 343 2003 | Axle of pulley | 1 |
| 92 | 533 2008 | Sleeve of pulley | 1 |
| - | M8x10 DIN 914 | Retainer screw | 1 |
| - | M8x45 DIN 931 | Screw | 1 |
| - | M8 DIN 985 | Nut nylock | 1 |
| 95 | 533 618 86 | Pulley | 1 |
| 96 | 523 2007 | Sleeve | 2 |
| - | M8 DIN 985 | Nut nylock | 1 |
| - | M8x65 DIN 931 | Screw | 1 |
| 99 | 503 0005 | Sticker bumper | 2 |
| 100 | 173 2018 | Side cover right | 1 |
| - | 173 2019 | Side cover left | 1 |
| - | 4,2x16 DIN 7983 | Screw | 4 |
| - | M5x20 DIN 7985 | Screw | 1 |
| 102 | 653 133 84 | Washer nylon | 4 |
| 103 | 651 900 70 | Clip nut | 5 |
| 106 | 653 1021 | Washer | 1 |
| 107 | 653 1003 | Clip nut | 3 |
| 108 | 173 2005 | Cover | 1 |

| | | | |
|------|--------------------|------------------------|---|
| - | M6 DIN 125 | Washer | 2 |
| - | M5x20 DIN 7985 | Screw | 2 |
| 109 | 403 2009 | Meter (incl. 116) | 1 |
| - | 4,2x16 DIN 7983 A4 | Screw | 1 |
| 109a | 403 2009 51 | Cable | 1 |
| 109b | 403 2009 52 | Cable | 1 |
| 110 | 523 7011 | Bearing housing | 4 |
| - | M6 DIN 6798AZ | Washer | 6 |
| - | M6x14 DIN 912 | Screw | 6 |
| - | M6x12 DIN 7991 | Screw | 3 |
| - | M6 DIN 125 | Washer | 3 |
| - | M6x14 DIN 912 | Screw | 3 |
| - | 20 DIN 471 | Retaining ring | 2 |
| 113 | 423 2025 | Label set (incl. 114) | 1 |
| 115 | 503 1019 | Retaining pin | 4 |
| 116 | 233 2005 | Membrane | 1 |
| * | 553 2003 | Assembly kit (incl. *) | 1 |
| - | 553 0002 | Open end wrench | 1 |
| - | 556 335 00 | Allen key 4 mm | 1 |
| - | 583 2009 | Owner's manual | 1 |
| - | 583 0006 | Warranty booklet | 1 |





TUNTURI[®]
THE MOTOR – *it's you.*

TUNTURI OY LTD

P.O.BOX 750, FIN-20361

Turku, Finland

Tel. +358 (0)2 513 31

Fax +358 (0)2 513 3323

www.tunturi.com